WARREN VEENMAN şi SALLY EICHHORST sunt autori referenţiali în câmpul literaturii motivaţionale. împreună conduc *Reach Publishers*, editură specializată pe cărţi de autodezvoltare, care a devenit în scurt timp o marcă de top în Africa de Sud. Succesul lor se datorează îndeosebi atenţiei sporite în alegerea autorilor publicaţi, nume importante în domeniul psihologiei aplicate.

Dintre cărţile publicate de aceeaşi autori amintim *Dare to Succeed*, *Where Has My Ceiâing Gone*?, *A Pocket Full Of Inspiration*, *If I Can You Can*, titluri care au devenit în scurt timp bestselleruri. *Unâeash Your Full Potenţial* (*Descătuşează-ţi întregul potenţial*, Curtea Veche Publishing), real succes editorial, a fost vândută în sute de mii de exemplare în întreaga lume.

WARREN VEENMAN SALLY EICHHORST

DESCĂTUŞEAZĂ-ŢI

ÎNTREGUL POTENŢIAL

Trezeşte puterea infinită din tine şi creează viaţă visurilor tale

Traducere din limba engleză de ANGELICA RALUCA CĂLIMAN

BUCUREŞTI, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

VEENMAN, WARREN

Descătuşează-ţi întregul potenţial: trezeşte puterea infinită din tine şi creează viaţa visurilor tale / Warren Veenman, Sally Eichhorst; trad.: Angelica Raluca Căliman. Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2007 ISBN 978 – 973 – 669 – 410 – 3

I. Eichhorst, Sally

II. Căliman, Angelica Raluca (trad.)

159.9

Coperta: Griffon and Swans Productions

www.griffon.ro
Credit foto: Ştefan Klein – „Football Hei met”.
WARREN VEEMAN, SALLY EICHHORST *Unieash Your Full Potenţial and Live Your Ultimate Life*: *Awaken the Infinite Power Within and Create the Life of Your Dreams*
Copyright © 1998 Warren Veenman & Sally Eichhorst
All rights reserved.
© Curtea Veche Publishing, 2006, pentru prezenta versiune în limba română
ISBN 978 – 973 – 669 – 410 – 3
Introducere

O călătorie de 1.000 de km începe cu un singur pas.

Lao-Zi – *Dao* de *Jing*

Oameni din toate clasele sociale au aplicat principiile prezentate în paginile următoare şi au reuşit mai mult decât îşi imaginaseră vreodată, aşa cum poţi să faci şi tu. Ei au câştigat mai mulţi bani, s-au bucurat mai bine şi au trăit vieţi mai intense.

Această carte te va ajuta să descoperi potenţialul imens care există în mintea ta. Te va îndruma în direcţia potrivită, prin limitarea obstacolelor mentale, precum: frica, grijile, depresia şi eşecul, şi care ne împiedică pe atât de mulţi dintre noi să avem succes. De asemenea, îţi va arăta pas cu pas un plan prin care vei reuşi să obţii tot ceea ce ţi-ai imaginat vreodată.

În plus, această carte te va inspira şi te va îndrepta, dacă nu chiar te va conduce spre succes. Te va ajuta să-ţi schimbi viaţa în bine, amintindu-ţi că tu eşti singurul care deţine cheia ce poate descătuşa puterea potenţialului din tine. Îţi va arăta drumul prin care îţi vei putea folosi puterea interioară, astfel încât să îţi poţi planifica viaţa şi să te bucuri de succesul la care până acum doar ai visat.

Această carte nu se înscrie în categoria „citeşte-mă o dată şi lasă-mă apoi în uitare”. Dimpotrivă, ea a fost creată pentru a fi ţinută la îndemână permanent şi pentru a fi recitită de fiecare dată când simţi nevoia de orientare şi motivaţie în viaţă.

Aşadar, oricare ar fi visurile şi aspiraţiile tale, fie că îţi doreşti mai mulţi bani, mai multă putere, faimă, fericire sau orice altă formă de succes, noi credem că, prin aplicarea principiilor prezentate în această carte, tu îţi vei putea realiza şi îndeplini visurile.

Ai observat că oamenii care au succes în viaţă nu sunt neapărat cei care arată cel mai bine, nu sunt cei mai puternici, cei mai educaţi sau cei mai inteligenţi dintre noi? De asemenea, se poate ca ei să nu se bucure de sprijinul familiei, de siguranţă financiară sau de avantaje similare care să îi ajute să aibă succes. Într-adevăr, mulţi dintre cei despre care se presupune că vor avea succes eşuează şi, viceversa, mulţi dintre cei ce par sortiţi eşecului reuşesc.

Succesul nu are nicio legătură cu aspectul tău fizic, cu mediul din care provii, cu siguranţa financiară sau cu educaţia. Este suficient să te gândeşti la cel care a fost Franklin Delano Roosevelt care, în ciuda faptului că şi-a petrecut cea mai mare parte a vieţii sale într-un cărucior cu rotile după un atac de poliomielită, a fost singurul preşedinte american care a condus ţara pe durata a patru mandate. Charlie Chaplin, faimosul actor de comedie, provenea dintr-un mediu sărac şi neprivilegiat. Tatăl său era beţiv, iar mama sa era în cea mai mare parte a timpului şomeră şi, totuşi, el a devenit cel mai cunoscut actor de comedie din vremea sa. Wilma Rudolph s-a născut într-o familie săracă şi a suferit de scarlatină şi de o formă gravă de pneumonie; din acest motiv, nu şi-a mai putut folosi piciorul stâng şi a avut nevoie de pantofi speciali pentru a

mai putea merge. În ciuda acestui fapt, a devenit o atletă remarcabilă şi a câştigat 3 medalii de aur la Jocurile Olimpice din 1960.

Cert este că noi avem toţi un lucru în comun: potenţialul de a ne atinge visurile şi de a fi fericiţi, indiferent de circumstanţe. Şi tu ai potenţialul de a realiza absolut tot ce visezi. Te-ai născut cu abilităţi extraordinare şi deja ai tot ce îţi trebuie pentru a realiza absolut tot ceea ce îţi doreşti.

Aşadar, dacă noi toţi posedăm înăuntrul nostru puterea de a realiza tot ce ne dorim, de ce atât de mulţi dintre noi nu-şi ating niciodată visurile şi se simt tot timpul neîmpliniţi? Soluţiile se găsesc în paginile acestei cărţi!

t în timp ce citeşti această carte, îţi recomandăm călduros să faci următoarele lucruri:

Citeşte fiecare capitol cu atenţie, subliniind secţiunile care au impact asupra ta.

După ce ai terminat de citit cartea, întoarce-te şi citeşte din nou secţiunile subliniate.

Odată citită, această carte ar trebui ţinută la îndemână şi recitită pentru ca tu să te simţi motivat şi să continui să acţionezi în direcţia potrivită.

Nu te grăbi să citeşti aceste pagini. Gândeşte-te la ce citeşti şi aplică ceea ce înveţi. Numai atunci această carte îţi va aduce beneficii.

Părţile I, ÎI şi III ale acestei cărţi au fost realizate pentru a-ţi deschide uşa minţii şi a-ţi descătuşa întregul potenţial. Acest lucru te va pregăti mental pentru Partea a IV-a, care îţi va arăta, pas cu pas, drumul spre o viaţă extraordinară.

Este dovedit statistic faptul că 90% dintre oamenii care citesc o carte nu o termină. Şi mai şocant este faptul că ei nu ajung nici la capitolul al doilea. Să ne surprindă atunci că mulţi dintre ei nu reuşesc în viaţă? Ei nu sunt

motivaţi şi nu depun efortul necesar pentru împlinirea visurilor lor.

Te rog să nu ajungi şi tu la fel şi să continui să citeşti şi să te bucuri de această călătorie împreună cu noi.

Este o călătorie care îţi va schimba viaţa.

Fii gata acum să începi călătoria…

Partea I

Timpul Prieten sau duşman

PREŢUIEŞTE MOMENTUL

O secundă, un minut, o oră, o zi; şi încă un an s-a scurs în faţa ochilor mei. Privesc cu disperare şi le las în mod conştient să treacă, dorindu-mi totuşi să le opresc cu orice preţ.

Fiecare moment preţios pierdut îmi macină conştiinţa. De ce nu am încercat mai mult să le fac să dureze în loc să le irosesc prin activităţi nedorite?

*

Cei mai mulţi dintre noi îşi petrec viaţa cu lucruri monotone, de rutină, doar pentru a supravieţui în această junglă avidă de bani.

Ne dorim weekenduri şi vacanţe, renunţând la orice altceva.

Nu este păcat că nu apreciem fiecare secundă preţioasă care este a noastră?

Cum îndrăznim să gonim acest dar al vieţii, mai preţios decât orice altceva din ceea ce poate avea un om?

Trăieşte pentru ziua de astăzi şi nu conta pe ziua de mâine. Zilele de mâine se adună, devenind castele goale, pierdute, formate din zile de ieri, lăsând să treacă perioade uitate şi sterile de timp.

Preţuieşte-ţi fiecare moment pentru că poate fi ultimul!

Sally Eichhorst

Timpul este esenţa

Nu mai e timp să avem tot timpul.

Eugene Ionesco – *Regele moare*

Nu este şocant cum abuzăm de timpul nostru valoros, limitat şi nepreţuit aici pe pământ? Ar trebui să îl folosim cu înţelepciune, să îl investim cu atenţie şi să ne bucurăm de el din plin. În schimb, gândeşte-te de câte ori ne-am făcut vinovaţi de irosirea acestei resurse preţioase. De câte ori îţi aminteşti că ai spus următoarele propoziţii?

„Trebuie să-mi omor timpul".

„Hai să pierdem timpul pe la magazine/7 „Timpul trece pe lângă mine".

„Sunt foarte presat de timp".

„A fost o pierdere de timp".

„Timpul nu înseamnă nimic pentru mine".

De ce irosim atât de mult din timpul nostru preţios? De ce unii dintre noi tărăgănează lucrurile şi le lasă pe altă zi, în timp ce alţii trăiesc în trecut, uitând de prezent?

Să fie oare pentru că atât de mulţi dintre noi trăiesc cu ideea greşită că avem tot timpul din lume? Este posibil să nu ne fi gândit atât de mult la importanţa timpului. Poate că simţim că vom exista mereu, neatinşi de trecerea timpului. Se pare că mulţi dintre noi încearcă un sentiment total greşit şi nerealist de imortalitate. Se pare că am uitat că noi toţi avem de fapt o viaţă scurtă şi, fie că ne place sau nu, fie că acceptăm sau nu, timpul nostru aici pe pământ se va scurge în cele din urmă.

Noi ar trebui să preţuim timpul în fiecare zi. Dar ce fac cei mai mulţi dintre noi? îşi irosesc zilele, trăind doar în aşteptarea weekendurilor şi a vacanţelor.

Pur şi simplu nu ne permitem să „ne irosim zilele", pentru că viaţa este mult prea scurtă. Este uluitor câţi oameni ignoră acest fapt. Ei cred că au la dispoziţie un număr exagerat de zile, când, de fapt, nu este deloc aşa.

Cum ştim asta?

Le-am pus multor oameni din toate categoriile sociale această întrebare simplă: „Care credeţi că este media de viaţă, exprimată în zile, pentru o fiinţă umană?”

Nu este de mirare că oamenii cred că au tot timpul din lume, având în vedere că răspunsurile lor la întrebarea de mai sus sunt atât de departe de realitate! Cele mai multe răspunsuri se încadrează de la o sută de mii până la un milion de zile. Îţi vine să crezi aceste cifre? Gândeşte-te la asta. Dacă te-ai fi născut acum o sută de mii de zile, acum ai avea peste 270 de ani. Iar dacă te-ai fi. născut acum un milion de zile, acum ai avea peste

2 700 de ani. (Şi ai intra cu siguranţă în Cartea Recordurilor!)

TIMPUL ESTE ESENŢA 13

Când le explicăm că media de viaţă a oamenilor este de doar 27 375 de zile (75 de ani), adesea nu ne cred până nu calculează şi ei.

Acordă-ţi câteva secunde acum pentru a analiza această cifră. Devino conştient de cât de preţioasă este fiecare zi a vieţii tale!

Tu ai la dispoziţie o medie de doar 27 375 de zile din momentul naşterii. Dacă ai treizeci de ani, deja ai trăit aproape 11.000 din zilele tale preţioase. Asta înseamnă că ţi-au rămas de trăit mai puţin de 16.500 de zile. Aşadar, nu-ţi mai irosi timpul şi nu mai pierde niciuna dintre aceste zile nepreţuite. Viaţa este prea scurtă pentru a o irosi!

Şi totuşi, dintre milioanele de oameni care mor zilnic în toată lumea, majoritatea şi-a irosit viaţa. Aceşti oameni nu s-au bucurat niciodată cu adevărat de călătoria vieţii. Ei nu şi-au asumat niciodată riscurile care le-ar fi oferit recompense consistente, nu şi-au impus părerile şi nici nu şi-au apărat credinţele, nu au iubit niciodată de frică să nu sufere, nu şi-au îndeplinit niciodată visurile şi nici nu şi-au stabilit obiective de teama criticilor sau a eşecului, nu au

realizat niciodată prea multe lucruri din cauza amânărilor sau, pur şi simplu, a lenei.

Fără să îşi dea seama, ei şi-au irosit viaţa! Dacă aceşti oameni ar putea trăi din nou, crezi că acum şi-ar preţui viaţa şi ar trăi-o la maximum? Cu siguranţă!

Am irosit timpul şi acum timpul mă iroseşte pe mine.

Shakespeare – *Richard al II-lea*

Fiecare secundă contează!

La începutul fiecărei zile, ţi se oferă 86 400 de secunde, pe care le poţi folosi cum doreşti. Indiferent cine eşti, fie că eşti o persoană celebră, cel mai bogat om din lume sau un simplu muncitor, ţi se oferă acelaşi număr de secunde în fiecare zi. Nimeni nu obţine nici măcar o secundă în plus!

Aceste secunde preţioase trec extrem de repede şi dispar pentru totdeauna. Trebuie să folosim cu înţelepciune fiecare secundă, astfel încât să ne ajute în viitor. Cu alte cuvinte, trebuie să folosim cât mai bine fiecare moment şi fiecare situaţie, în fiecare zi a vieţii noastre.

Există o singură variantă prin care secundele tale să îţi fie utile în viitor, şi anume atunci când profiţi în viitor de timpul folosit astăzi. Te întrebi oare ce vrem să spunem cu acest lucru? Pentru început, ai putea să studiezi mai mult în domeniul tău. Ai putea citi cărţi care să îţi dezvolte intelectul. Ai putea să lucrezi la îmbunătăţirea condiţiei tale fizice. De fapt, există nenumărate modalităţi pentru a-ţi folosi la maximum secundele.

Einstein, Henry Ford, Cristofor Columb, Isaac Newton, fraţii Wright au avut toţi câte 86 400 de secunde în fiecare zi. Ei şi-au folosit timpul la maximum. Şi tu poţi face la fel!

Gândeşte-te la asta. Dacă te-ai trezi într-o bună zi şi ţi s-ar spune că este ultima ta zi, cum ţi-ai petrece fiecare

secundă şi cât de diferit ar fi fată de modul în care ţi-ai petrecut timpul în ziua anterioară?

TIMPUL ESTE ESENŢA

Probabil vei descoperi că acţiunile tale, comportamentul tău, atitudinea şi întreaga ta stare psihică ar fi total diferite. Cu siguranţă ţi-ai dori să-ţi foloseşti la maximum fiecare secundă!

În esenţă, ar trebui să ne trăim fiecare zi de parcă ar fi ultima, pentru că nu putem şti dacă este sau nu aşa. Cu siguranţă niciunul dintre noi nu vrea să părăsească această lume dorindu-şi mai puţin de la viaţă. Fă să se întâmple astfel acum!

Ziua de ieri, pierdută undeva între răsărit şi apus.

Două ore de aur, fiecare cu şaizeci de minute de diamant. *xlu se oferă nicio răsplată, căci ele pierdute pe vecie sunt*.

Horace Mann – *Aforism*

Trăind în trecut

James lucra de puţin timp ca paznic la o instituţie la care mergeam deseori. îi plăcea foarte mult să vorbească şi încerca mereu să lege o conversaţie cu noi la intrare sau la ieşire.

James era o persoană „orientată către trecut” tipică. De fiecare dată când vorbea cu noi, vorbea despre trecutul lui minunat. Această conversaţie unilaterală consta în aceleaşi poveşti, repetate la nesfârşit. Se plângea încontinuu, comparând totul cu frumoasele zile de demult, când totul era mai uşor, mai sigur şi mai ieftin. Conversaţia se derula după acelaşi model şi continua apoi cu realizările lui sportive de la şcoală şi cu premiul pentru cel mai bun paznic primit cu mai bine de 5 ani în urmă la locul lui de muncă anterior. Niciodată nu l-am auzit pe James vorbind despre planurile lui de viitor. Se comporta de parcă viaţa lui s-ar fi sfârşit deja, şi tot ce îi mai rămăsese era trecutul.

James este asemenea multor altor oameni. Gândurile sale sunt îndreptate mai ales spre trecut. Nu este mânat de o dorinţă arzătoare către un viitor mai bun, nu are obiective majore în viaţă şi îi lipseşte dorinţa de a se autodepăşi şi de a creşte ca persoană. Atâta vreme cât are suficienţi bani pentru hrană şi îmbrăcăminte, el este mulţumit.

Acum câteva luni l-am întâlnit din întâmplare pe James, care lucra de puţin timp într-un magazin de calculatoare. Nu îl mai văzusem de cel puţin 5 ani. Am vorbit câteva minute şi el s-a plâns din nou de cât de mult îi lipseau zilele de altă dată. Ne-a mai povestit încă o dată despre realizările lui de la şcoală şi despre premiul pe care l-a primit cândva.

Acesta este un prim exemplu despre o persoană care îşi iroseşte timpul preţios trăind în trecutul mort şi îndepărtat.

Nu poţi trăi în trecut şi să te aştepţi ca viitorul tău să se construiască singur. Pentru a reuşi în viaţă, trebuie să trăieşti pentru astăzi şi să investeşti în ziua de mâine.

Există milioane şi milioane de oameni care, asemenea lui James, preferă să îşi trăiască vieţile în timpuri de mult apuse. Ei se concentrează asupra a ceea ce au avut sau ar fi putut avea.

Pentru a progresa, ei trebuie să renunţe la trecut. Este imposibil să realizeze lucruri importante în viitor dacă ei trăiesc în trecut. De ce să-ţi iroseşti timpul gândindu-te la ce ai avut sau la ce ai fi putut avea, dacă nu mai poţi face nimic în legătură cu asta? Acest timp a trecut. Uită trecutul, în special vechile răni, pe care le porţi inutil cu tine. Adu-ţi aminte că, atunci când te gândeşti astăzi la răni vechi din trecut, deschizi răni noi pentru mâine. Aşadar, lasă trecutul în urmă şi deschide-te viitorului.

Este bine să repeţi acest lucru şi să ţi-l întipăreşti

foarte bine în minte:

„Când te gândeşti astăzi la răni vechi din trecut, deschizi răni noi pentru mâine!”

Când gândurile tale se îndreaptă mereu către victorii trecute, relaţii trecute, oportunităţi ratate şi greşeli făcute, tu creezi înăuntrul tău sentimente de insecuritate, teamă, frică şi nesiguranţă, care îţi afectează puternic deciziile viitoare.

Nu ne înţelege greşit, este bine şi normal să păstrezi şi amintirile fericite, atâta vreme cât îţi doreşti să-ţi creezi şi mai multe amintiri fericite, în loc să te gândeşti doar la cele vechi.

Trecutul poate avea un efect benefic doar dacă ne folosim amintirile bune pentru a ne motiva pentru viitor şi dacă învăţăm din greşelile noastre trecute şi apoi le uităm.

Să te gândeşti intens la trecut şi să fii deprimat din cauza unor evenimente trecute nu reprezintă decât o irosire îngrozitoare a preţiosului tău timp.

Dale Carnegie a explicat foarte bine acest lucru afirmând: „Nu poţi să tai rumeguşul! La fel se întâmplă şi cu trecutul. Când începi să te îngrijorezi despre lucruri trecute şi încheiate, nu faci decât să încerci să tai rumeguşul!”

Tu în ce categorie te înscrii?

În general, oamenii pot fi grupaţi în două categorii: cei care trăiesc în trecut şi spun lucruri precum: „Eu asta am făcut. Eu asta am fost. Aici am fost” şi cei care trăiesc pentru viitor şi spun lucruri precum: „Asta intenţionez să fac. Eu asta voi fi. Către acest lucru mă îndrept.”;

Haide, mai citeşte o dată paragraful de mai sus! Tu în ce categorie te înscrii? Ai descoperit că te gândeşti mereu la zilele frumoase care au trecut sau eşti unul *f* dintre puţinii care au învăţat şi au profitat de trecut, iar acum se îndreaptă cu încredere către viitorul plin de provocări?

2

Irosindu-ţi preţiosul timp

Tărăgănarea este hoţul timpului.

Edward Young – *Gânduri de noapte*

Acum mulţi ani, în timpul unei lungi vacanţe de lucru peste hotare cu prietenii, am petrecut două luni într-un Moshav, în Israel. Acesta seamănă cu un Kibbutz, unde tineri „voluntari” din toată lumea se adună şi lucrează împreună într-un mediu relaxat şi prietenos, mai ales în ferme. Noi am muncit într-o astfel de fermă şi acolo am cules, am sortat şi am adunat tot soiul de fructe.

Acolo erau doi lucrători arabi care munceau împreună cu noi, Ali şi Achmed. Într-o zi, am vorbit cu Ali, când el părea şi mai deprimat decât de obicei.

*

La întrebările noastre, Ali a răspuns: „Simt că sunt blocat aici. Prins în acest ioc, în această slujbă şi în această viaţă pe care nu mi-o doresc”.

În ochii săi, am văzut tristeţea adâncă a unui om amărât şi frustrat. Ali a continuat: „Ştiţi că lucrez pentru acest fermier de mai bine de 20 de ani. Timp de 20 de ani i-am lucrat pământul zi de zi. Acum câţiva ani, când eram mai tânăr, încă visam să am pământul meu, propria fermă. Dar acest lucru nu s-a întâmplat niciodată.

În fiecare an îmi spuneam: «Ali, anul acesta vei reuşi», dar mereu intervenea ceva şi amânam, gândindu-mă că voi mai avea suficient timp şi că nu era cazul să mă grăbesc pentru că îmi era bine la momentul respectiv. Întotdeauna mi-am dorit o viaţă mai bună, dar cred că nu am făcut niciodată nimic pentru acest lucru. Mă simt de parcă m-aş fi trezit într-o bună zi constatând că 20 de ani au trecut pe lângă mine. S-au dus 20 de ani din viaţa mea şi nu am adunat decât visuri pierdute şi timp irosit”.

Ali a continuat: „Simt că viaţa mea s-a încheiat deja.

Am avut nenumărate ocazii şi acum s-au terminat. Este mult prea târziu pentru a-mi îmbunătăţi situaţia pentru că acum am familie şi alte responsabilităţi pe care nu le pot neglija”.

Există foarte mulţi oameni asemenea lui Ali. Oameni *r* care se lasă absorbiţi de rutină şi, fără ca ei să-şi dea

f seama, timpul a trecut, şi ei şi-au irosit ani preţioşi din viaţă. Majoritatea oamenilor cad în această capcană, fie la serviciu, fie în viaţa personală. Ei ajung în această „zonă de confort” care este plăcută şi tolerabilă la început, dar care îi transformă curând în persoane depresive şi frustrate, şi le răpeşte luni sau chiar ani din viaţă.

Aşadar, cum procedează oamenii asemenea lui Ali pentru a ieşi din rutina pe care au creat-o ei înşişi? Nu pot reuşi acest lucru decât încercând constant să-şi schimbe situaţia în bine. Ei pot face acest lucru chiar fără a-şi pune în pericol siguranţa actuală: îşi pot dezvolta noi abilităţi, îşi pot continua studiile, îşi pot stabili obiective noi şi pot lucra constant pentru a le atinge. Ei singuri trebuie să iniţieze schimbarea pentru a-şi putea modifica acest curs al vieţii şi a scăpa din rutina pe care şi-au creat-o.

Te simţi şi tu astfel? Îţi petreci timpul în „zona de confort” şi nu ajungi nicăieri? Te trezeşti în fiecare dimineaţă cam pe la aceeaşi oră pentru a te pregăti pentru serviciul la care ai prefera să nu te duci? apoi mergi pe acelaşi drum la serviciu şi vezi în fiecare zi aceleaşi feţe pe care ai prefera să nu le vezi? apoi îndeplineşti zilnic aceleaşi sarcini monotone când ţi-ai dori să faci cu totul altceva?

Poate că eşti prins într-o relaţie în care nu ar trebui să fii şi poate că îţi spui că, într-adevăr, ar trebui să faci ceva în legătură cu situaţia ta pentru a fi fericit. Dar niciodată nu acţionezi! Cumva, în existenta ta monotonă, nu reuşeşti niciodată să găseşti sau să-ţi faci timp pentru

schimbări în mai bine. Te consolezi spunându-ţi: „Deocamdată este bine”. Peste 20 de ani, când nimic nu se va fi schimbat, nu va mai fi deloc bine!

Nu mai irosi timpul, începând chiar de acum!

Nu mai irosi timpul! Cu alte cuvinte, nu mai alege să faci lucrurile mai puţin importante, dar mai atractive, când ţi-ai putea folosi acest timp pentru a face lucruri mai importante, mai puţin atractive, dar mult mai benefice! Prin aceasta vrem să spunem că nu ar trebui să mai aloci atât de mult timp televizorului şi să-ţi concentrezi atenţia asupra altor lucruri. În locul celor patru ore zilnice petrecute în faţa televizorului, ai putea să faci ceva constructiv: să citeşti, să studiezi, să-ţi dezvolţi un hobby, să faci sport, să revezi rapoartele pentru serviciu sau să repari ceva în casă.

La slujbă ar trebui să nu mai amâni să dai acel telefon extrem de important care poate fi neplăcut. Urmează cursurile necesare pentru a-ţi dezvolta cunoştinţele şi abilităţile. Şi nu îţi mai lua pauze de cafea şi de prânz extrem de lungi.

În viaţă, lucrurile mai importante au efecte şi beneficii de durată, în timp ce lucrurile mai puţin importante oferă doar satisfacţii temporare. Aşadar, asigură-te că faci lucrurile mai importante care au beneficii pe termen lung şi nu pe cele mai puţin importante, care-ţi oferă doar satisfacţie pe termen scurt.

Diferenţa între cei care reuşesc în viaţă şi cei care eşuează constă în faptul că cei din prima categorie fac întotdeauna ce le aduce cele mai multe beneficii, fie că îşi doresc sau nu să facă acele lucruri. În schimb, cei care eşuează par întotdeauna să facă lucrurile care le oferă cele mai multe plăceri, fie că le oferă sau nu beneficii pe termen lung.

Dacă doreşti să fii şi tu asemenea celor care câştigă,

trebuie să încerci să-ţi petreci fiecare secundă făcând cele mai importante sau productive lucruri. Aceasta înseamnă că trebuie să mergi la serviciu chiar dacă este ultimul lucru pe care ţi-l doreşti, să abordezi o anumită persoană chiar dacă s-ar putea să fii respins sau să citeşti seara chiar dacă programul tău preferat rulează tocmai în acel moment la televizor. Înseamnă să nu tărăgănezi lucrurile niciodată, să nu pretinzi doar că munceşti şi să nu te uiţi niciodată la ceas dorindu-ţi să se termine ziua. Cu alte cuvinte, înseamnă să faci acum ce este necesar pentru a te aduce mai aproape de rezultatul dorit.

Cel mai important, trebuie să îţi dai seama că lucrul pe care ar trebui să îl faci acum şi care ţi-ar aduce cele mai multe beneficii este probabil ultimul lucru pe care îţi doreşti să îl faci. Câştigătorii ştiu acest lucru şi fac acum ce le aduce cele mai multe beneficii; cei care pierd nu procedează astfel!

Dacă nu ne crezi, uită-te în jurul tău. Vei descoperi cu siguranţă că cei care aleg cea mai uşoară şi adesea cea mai plăcută cale în toate situaţiile realizează foarte puţine lucruri pe termen lung şi îşi provoacă adesea mai mult rău decât bine. Din cauza timpului irosit, viaţa lor nu se îmbunătăţeşte, ba chiar se înrăutăţeşte adesea. Fără să îşi dea seama, ei continuă să se întrebe:

„Ce lucru aş putea face chiar acum care să fie cel mai plăcut pentru mine?” în schimb, ei ar trebui să se întrebe mereu: „Ce lucru aş putea face chiar acum care să îmi aducă cele mai multe beneficii pe termen lung?”

Cu siguranţă, vei descoperi că cei care fac mereu cele mai productive şi benefice lucruri vor avea parte de unul sau mai multe din următoarele lucruri: sănătate înfloritoare, abilităţi şi cunoştinţe mai bogate, relaţii mai puternice, bogăţie sporită şi un sentiment mai mtens de împlinire personală.

Acţionează acum!

Dacă eşti suficient de hotărât pentru a face cel mai important sau mai productiv lucru în fiecare moment al vieţii tale, viitorul tău va fi unul luminos. Prin dezvoltarea acestui obicei, vei fi propulsat cu putere pe drumul către succes. Tu şi cei din jurul tău veţi fi uimiţi de progresul tău uluitor. Adoptarea acestui obicei îţi va influenţa pozitiv fiecare aspect al vieţii. Ce mai aştepţi?

Întreabă-te în fiecare secundă a fiecărei zile: „Care este cel mai productiv lucru pe care l-aş putea face acum?” Apoi FĂ ACEST LUCRU!

Dacă nu o să-l faci, atunci eşti, în mod evident, o persoană care tărăgănează lucrurile. Acesta este un obicei prost, pe care trebuie să îl schimbi dacă doreşti să ai succes.

Cum schimbi acest prost obicei de a amâna lucrurile? Simplu! Tot ce trebuie să faci este să-ţi aminteşti 2 cuvinte. Memorează aceste 2 cuvinte. Repetă-le mereu până când ţi se vor imprima în minte pentru totdeauna.

*

Care sunt cele 2 cuvinte care pot provoca o schimbare pozitivă atât de importantă în fiecare persoană care obişnuieşte să amâne? „ACŢIONEAZĂ ACUM!”

Despre asta e vorba! în fiecare moment în care te gândeşti ce anume ar trebui să faci, repetă cuvintele „ACŢIONEAZĂ ACUM!”, apoi acţionează pozitiv imediat.

Începe acum. Exersează acest lucru până când devine a doua ta natură şi vei descoperi că vei începe să faci lucrurile în mod automat, în loc să le amâni pentru o altă zi. Într-un final, vei ajunge să înlocuieşti obiceiul negativ al tărăgănării cu obiceiul pozitiv de a rezolva imediat lucrurile.

Trăieşte pentru ziua de astăzi

Există un singur timp la care putem trăi – la timpul

prezent. Totuşi, milioane de oameni din toate categoriile sociale îşi fac foarte mult rău prin faptul că îşi petrec o mare parte a vieţii lor trăind în trecut sau în viitorul îndepărtat. De fiecare dată când le explicăm acestor oameni cât de important este să trăiască în prezent, procedăm astfel:

Imaginează-ţi că mintea ta este un vehicul care merge pe o stradă cu sens unic, numită viaţă. Partea din faţă este viitorul tău, iar cea din spate este trecutul. Aşa cum vehiculul, care este mintea ta, nu poate întoarce înapoi, aşa nici tu nu poţi trăi în trecut. Unii încă încearcă să trăiască în trecut îngrijorându-se şi gândindu-se prea mult la ce au lăsat în urmă. Asta nu face decât să le încetinească progresul, pentru că nu se vor concentra suficient pentru a-şi controla vehiculul în prezent.

Tot aşa, atunci când te îngrijorezi şi te gândeşti prea mult la viitorul îndepărtat, progresul tău este încetinit, şi tu te vei confrunta cu probleme, deoarece nu te vei concentra suficient pentru a-ţi controla vehiculul minţii în prezent.

Singura modalitate de a te pregăti pentru curbele periculoase, pentru obstacolele şi hârtoapele din viitor este să-ţi concentrezi întreaga atenţie şi energie asupra sarcinilor din prezent. Există o singură cale pentru a te realiza în viitor pe deplin: să laşi trecutul în urmă şi să foloseşti prezentul la maximum.

Majoritatea oamenilor nu trăiesc în prezent, doar pentru a avea un viitor mai bun. Este foarte bine să visezi la lucrurile bune care vor veni, dar trebuie şi să te bucuri de călătoria până acolo. Nu aştepta să împlineşti o anumită vârstă, să atingi o anumită etapă a vieţii sau să-ţi realizezi un vis pentru a trăi cu adevărat – trăieşte acum şi bucură-te de acest moment şi de această oră, în fiecare zi a vieţii tale!

Când voi fi mare…

Când suntem copii, credem că lucrurile se vor îmbunătăţi când vom fi mari. Când suntem mari, credem că lucrurile se vor îmbunătăţi când vom avea un loc de muncă şi vom câştiga bani. După ce avem un loc de muncă, credem că lucrurile se vor îmbunătăţi când vom avea o maşină şi o casă. Apoi simţim că va fi mai bine când ne vom căsători. Odată căsători ti, credem că va fi mai bine când ne vom pensiona.

Din acest motiv, de-a lungul întregii vieţi, atât de mulţi oameni amână să resimtă bucuria, dragostea, distracţia, să se simtă bine în propria lor piele şi, astfel, să trăiască! Apoi, într-o zi, se uită în urmă şi îşi dau seama că nu au înţeles rostul vieţii. Descoperă prea târziu că viaţa înseamnă să trăieşti cu adevărat în fiecare moment. Au pierdut atâtea lucruri pe care viaţa le-ar fi putut oferi pentru că aşteptau şi visau mereu la lucruri mai bune. Pur şi simplu, trebuie să trăim la intensitate maximă fiecare moment, fiecare oră şi fiecare zi, iar lucrurile bune vor veni în mod natural.

Dacă amâni să trăieşti în timp ce aştepţi o viaţă mai bună, există posibilitatea să aştepţi o viaţă întreagă!

Warren Veenman & Sally Eichhorst

„Astăzi” nu va mai răsări niciodată. „Astăzi” este un dar preţios care poate trece cu o viteză alarmantă. Dacă va fi irosit, îţi va consuma o bucată importantă din viaţă, dar dacă va fi trăit bine, îţi va împlini viaţa şi o va face întreagă.

Când voi câştiga la loterie…

Într-o discuţie cu Howard, un om de afaceri de succes, acesta a pus punctul pe „i” când a afirmat că noi trăim într-o eră a satisfacţiei imediate.

„Oamenii aşteaptă ziua în care vor câştiga la loterie pentru a avea banii pe care îi doresc, pentru a face ce îşi

doresc şi a trăi vieţile pe care şi le doresc”. Howard a continuat: „Mase de oameni trăiesc pentru ziua în care vor câştiga la loterie. Există o adevărată cultură în Marea Britanie printre cei care îşi planifică vieţile în funcţie de câştigul la Loteria Naţională. Există posibilitatea ca acea zi să nu sosească niciodată, iar vieţile lor se irosesc în tot acest timp”.

Nu este uimitor că atât de mulţi oameni trăiesc în funcţie de „Momentul în care voi câştiga la loterie”? Te numeri şi tu printre ei2

Acordă-ţi timp

La începutul acestei cărţi, am subliniat faptul că nu vei beneficia la maximum de ceea ce îţi poate ea oferi decât dacă îţi vei acorda suficient timp să o citeşti cu atenţie, să o absorbi şi să o înţelegi. Toate lucrurile importante necesită timp şi efort. Acordă-ţi timp şi nu permite Timpului să devină Duşmanul…

DUŞMANUL

Timpul, inamicul necunoscut, îşi urmează pulsul ritmic.

Fără a putea fi oprit, merge cu putere înainte, distrugând vieţile celor care întârzie.

Se aud ţipete: „Aşteaptă, mâine, imediat”, dar este prea târziu.

Timpul îşi vede de drum pentru că nu aşteaptă pe nimeni. Timpul nu face promisiuni şi nu acceptă responsabilităţi pentru vieţile ticsite de irosiri.

Un muribund, singur, slab şi înfrigurat, şopteşte: „Tâmpule, de ce m-ai dezamăgit?

Atât de multe lucruri au rămas nespuse, nefăcute – tu unde erai şi de ce nu ai avut grijă ca ele să se întâmple? „întreaga viaţă îi trece *prin faţa ochilor; fiecare moment irosit îi aduce aminte de ce ar fi putut fi.*

Nu va mai exista nicio altă zi de mâine pentru că ziua

de mâine a venit prea curând şi nu rămân decât zilele de ieri.

Timpul se uită un moment şi se întristează de o astfel de viaţă irosită. Atât de multe provocări care nu au fost rezolvate, atâtea relaţii fără însemnătate, atâtea locuri nestrăbătute şi atâtea planuri nerealizate.

Pentru o clipă, Timpul îşi aduce aminte de cei ce au îndurat aceeaşi soartă.

Poate că timpul este duşmanul necunoscut, dar alegerile individuale ale fiecăruia dintre noi reprezintă DUŞMANUL *CUNOSCUT*.

Sally Eichhorst

Partea a II-a

Descătuşează puterea infinită dinlăuntrul tău

Mintea singură poate face din Iad, Rai, şi din Rai, iad.

John Milton – *Paradisul pierdut*

Puterea gândului

Nu ceea ce eşti te ţine pe loc, ci ceea ce crezi că nu eşti!

Denis Waitley

Există nenumărate motive din cauza cărora oamenii nu reuşesc în viaţă. Totuşi, două motive sunt predominante.

Primul motiv: Mulţi oameni consideră că au fost lipsiţi de succes deoarece nu le-au fost oferite aceleaşi şanse şi oportunităţi ca acelora care au avut succes. Ei îi învinovăţesc pe ceilalţi şi nu pe ei înşişi, considerând că eşecurile lor se datorează doar situaţiilor exte*t* moare.

Ascultându-le motivele din cauza cărora nu au avut succes, este foarte probabil să auzi una dintre următoarele scuze:

„Provin dintr-o familie săracă, aşa că şansele mele au fost limitate”.

„Părinţii mei nu şi-au permis să plătească pentru ca eu să am parte de o educaţie potrivită”.

„Părinţii mei au divorţat şi acest fapt m-a dezechilibrat”.

„Tatăl meu obişnuia să bea excesiv şi a reprezentat o influenţă negativă asupra mea”.

„Am intrat într-un grup nepotrivit de prieteni şi ei m-au condus pe un drum greşit”.

Este suficient să te gândeşti la oameni precum Stevie Wonder sau Ray Charles care, în ciuda faptului că sunt orbi, posedă un talent muzical de excepţie. Ei nu şi-au folosit handicapul drept scuză pentru a nu reuşi şi pentru a nu realiza lucruri măreţe.

Al doilea motiv: Există alte persoane care consideră că eşecurile lor se datorează timpurilor în care trăiesc şi adoptă o atitudine cu totul pesimistă în legătură cu ţara lor şi cu lumea în general.

Vi se pare cunoscută vreuna dintre aceste scuze:

„Această ţară se destramă şi mă trage şi pe mine în jos cu ea”.

„Taxele mărite şi inflaţia reprezintă prea mult din salariul meu care rămâne acelaşi”.

„Timpurile în care trăim nu ar putea fi mai rele”.

„Rata crimelor creşte zilnic, proporţional cu şomajul. Unde sunt zilele de demult când existau puţine crime, suficiente locuri de muncă, iar banii mei însemnau ceva?”

„În ce lume trăim! Peste tot există ameninţarea războiului, a foametei sau a altor atrocităţi împotriva omenirii”.

„Cum ai putea să-ţi faci planuri sau să fii optimist când există ameninţarea războiului nuclear şi pericolul degradării mediului care pot distruge lumea în care trăim?”

Dintotdeauna au existat persoane care au făcut

profeţii despre crize economice, calamităţi naturale şi colapsul inevitabil al lumii lor. Ei bine, lumea încă există şi noi suntem destul de siguri că va mai exista multă vreme după ce tu şi eu nu vom mai fi. Se pare că fiecare generaţie are impresia că timpurile îi sunt potrivnice. Dar, în esenţă, noi avem acum mai multe oportunităţi decât am avut vreodată, indiferent ce suntem sau care este situaţia noastră actuală.

Tu eşti ceea ce gândeşti!

Când mintea ta este plină cu aceste gânduri pesimiste şi negative, tu îţi limitezi şansele de a avea succes şi îţi împiedici mintea să-şi descătuşeze adevăratele puteri.

Indiferent de rasă, religie, mediul din care provii sau în care te afli, vârstă sau sex, tu ai în tine o putere infinită care poate îndepărta din calea ta orice obstacol şi te poate propulsa către împlinirea celor mai puternice dorinţe ale tale.

Cu această putere, tu poţi crea, construi şi consolida orice aspect al vieţii tale. Care este această putere despre care vorbim? Această putere constă în capacitatea de a-ţi alege propriile gânduri. Gândeşte-te la asta; gândurile tale reprezintă singurul lucru asupra căruia ai control total, pentru că nimeni nu îţi poate spune ce sau cum să gândeşti.

Pur şi simplu, nu-ţi poţi permite să subestimezi importanţa gândurilor tale. Tu eşti ceea ce gândeşti!

Emerson a spus: „Un om este ceea ce gândeşte întreaga zi”. Cu alte cuvinte, gândurile tale te fac să devii persoana care eşti. Nu ai cum să fii altceva!

Este un fapt recunoscut că gândurile tale zilnice ajung să influenţeze persoana care devii. De exemplu:

Dacă ai gânduri lipsite de convingere, vei fi o persoană neconvingătoare.

Dacă ai gânduri pline de încredere, vei deveni o persoană încrezătoare.

Dacă ai gânduri puternice, vei deveni o persoană puternică.

Dacă gândurile tale sunt pline de autocompătimire, vei ajunge o persoană care îşi plânge de milă.

Dacă ai gânduri pline de iubire, vei deveni o persoană iubitoare.

Dacă ai gânduri pline de temeri, vei deveni o persoană temătoare.

Dacă te gândeşti mereu la toate motivele din cauza cărora nu vei reuşi niciodată în viaţă, tu creezi o persoană care are toate motivele din lume să nu reuşească şi care este destinată eşecului.

Otrava ucigătoare a influenţelor negative

Redescoperă copilul din tine. Acesta poate cuceri lumea.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Dacă este atât de uşor să atragi succesul doar concentrându-te asupra gândurilor şi acţiunilor pozitive, atunci de ce există încă atât de mulţi oameni care nu reuşesc în viaţă?

Răspunsul se datorează slăbiciunii obişnuite a oamenilor de a-şi expune mintea la influenţele negative ale celorlalţi. Această influenţă negativă se formează la o vârstă tânără, iar efectele acestei otrăvi sunt din ce în ce mai puternice pe măsură ce anii trec, asemenea buruienilor dintr-o grădină neîngrijită.

Micul întreprinzător

Hai să examinăm această idee în profunzime. Când erai copil şi vremea era rece şi ploioasă, cum te simţeai? Bănuiesc că erai extrem de încântat la gândul că te vei juca în băltoace şi în noroi. Poate îţi plăcea să stai înăuntru, la căldură, ascultând ploaia. Dacă ningea,

probabil erai şi mai încântat la gândul că vei face un om de zăpadă, că te vei bulgări cu prietenii sau că tata te va învăţa să schiezi sau să patinezi. Posibilităţile de aventură şi distracţie erau nenumărate, fie că ploua, ningea sau era soare.

Dacă te trezeai într-o zi ploioasă sau cu zăpadă, probabil că mama, tata, persoana care prezenta ştirile meteo sau alţi adulţi bombăneau sau se plângeau la nesfârşit despre ce zi urâtă urma să fie. Probabil că persoana de la meteo anunţa acest lucru cu o voce gravă şi solemnă: „Îmi pare rău că sunt mesagerul acestor veşti neplăcute, dar, din păcate, astăzi va fi o zi urâtă, cu multă ploaie. În plus, pentru a înrăutăţi situaţia, în unele zone vor fi şi ninsori. Aerul se va răci şi mai mult pe măsură ce vor trece zilele".

Când eşti copil, vremea pare grozavă până când rubrica meteorologului îţi schimbă starea de spirit sau până când mama, tata sau alţi adulţi îşi spun părerea despre acea zi „urâtă". Când eşti copil, nu te plângi niciodată de vreme până când ceilalţi nu te influenţează şi nu te învaţă altfel. Toate lucrurile par bune când eşti copil. Simţi că poţi cuceri lumea, că poţi realiza imposibilul, te poţi îmbarca într-o aventură, poţi crede cu tărie în tine însuţi, simţi că poţi fi şi poţi face tot ce îţi doreşti şi îţi plac toate tipurile de vreme – până când ţi se spune altfel şi îţi sunt influenţate pentru totdeauna gândurile şi credinţele.

Este un fapt cunoscut că cel puţin 8 din 10 copii care intră la grădiniţă sau la şcoală au la început o părere bună despre ei înşişi. Acest lucru înseamnă că cel puţin 80% dintre noi ne începem vieţile cu o părere bună despre noi înşine. Din păcate, pe măsură ce copiii cresc.

numărul celor care continuă să creadă acest lucru

scade dramatic. La vremea la care ei ajung la adolescenţă, numărul scade şi mai mult.

Cine ne fură stima de sine?

Este şocant faptul, dovedit ştiinţific, că mai mult de 75% din adulţi suferă de o stimă de sine scăzută. Poţi să crezi acest lucru? Doar 1 din 4 adulţi se simte bine cu el însuşi. Între vârsta de 5 ani şi maturitatea timpurie, cei mai mulţi dintre noi suferă de o scădere dramatică *ar* stimei de sine. Ce se întâmplă de-a lungul timpului care determină o astfel de pierdere?

Indiferent cine suntem, noi toţi ne-am născut cu mintea curată şi pozitivă. În această fază, nu suntem conştienţi de ce este bine şi ce este greşit, bun sau rău şi de ce putem sau nu să facem. Totuşi, în timp, asemenea unui burete, mintea noastră absoarbe influentele din lâiediu şi de la oamenii din jurul nostru.

Până la vârsta şcolii, majoritatea copiilor este expusă doar la influenţele negative din familie. Aşadar, până atunci, cei mai mulţi copii încă se consideră câştigători, sunt siguri pe ei înşişi şi pe abilităţile lor. Odată ce începe şcoala şi trec anii, ei devin din ce în ce mai vul-I

nerabili la influenţele negative ale celorlalţi – nu numai familie, dar şi profesori, prieteni, televiziune, cărţi şi alte medii de comunicare. Pe măsură ce devin asediaţi de influenţe negative, ei tind să îşi piardă încrederea în ei înşişi şi devin nesiguri de abilităţile lor şi de aceea îşi pierd stima de sine.

Dacă în timpul copilăriei tale ai parte de influenţe pozitive şi eşti convins că posezi capacitatea de a realiza lucruri măreţe, atunci este foarte probabil să realizezi lucruri importante la maturitate, indiferent ce provocări sau obstacole vei întâmpina.

Scopul nostru este să te ajutăm să redescoperi copilul din tine şi să îţi arătăm că ai capacitatea de a

realiza lucruri extraordinare, indiferent de circumstanţele tale trecute sau actuale.

5

Lumea ascunsă a subconştientului

Viaţa noastră este aşa cum gândurile noastre o fac să fie.

Marc Aureliu – *Meditaţii fi*

Se poate să nu fii conştient de acest lucru, dar tu te afli permanent în două lumi care se întrepătrund: lumea ta subconştientă, care constă în gândurile, sentimentele şi atitudinile tale, şi lumea ta conştientă, care constă în oamenii, locurile şi circumstanţele în care te afli de-a lungul vieţii. Subconştientul tău este o unealtă puternică, ce ţi-a influenţat şi va continua să-ţi influenţeze fiecare aspect al vieţii. Este partea vitală a ceea ce eşti tu, care îţi determină reuşitele sau eşecurile.

Forte opuse în luptă

Cum are subconştientul o asemenea putere şi te determină să reuşeşti sau să eşuezi? Răspunsul constă în cele două mari puteri pe care le posedă el – puterea de a atrage succesul şi puterea de a respinge succesul.

Gândeşte-te bine! Nu-i aşa că ai avut parte de zile în care totul mergea prost? Din momentul în care te-ai trezit şi ai vărsat cafea pe costumul tău nou, urmat de maşina care nu-ţi pornea şi de traficul infernal, culminând apoi cu o zi dezastruoasă la serviciu. Pe de altă parte, există şi zile în care totul merge aşa cum îţi doreşti şi ţi se pare că nu poţi greşi.

Ei bine, tu eşti aceeaşi persoană, care face aceleaşi lucruri, aşadar ce te face să te dai bătut într-o zi şi să ajungi un campion a doua zi? Ce anume îi face şi pe candidaţii cu cel mai mare succes să aibă zile în care excelează în tot ce fac şi zile în care tot ce fac este greşit?

Răspunsul se regăseşte în conflictul permanent

dintre cele două mari puteri ale subconştientului. Aceste două forţe se luptă permanent pentru supremaţie şi starea ta de spirit din fiecare zi depinde de care dintre ele domină atunci.

Pe de o parte, ai AMP (Atitudine Mentală Pozitivă) şi, pe de altă parte, ai AMN (Atitudine Mentală Negativă). Prima poate atrage viaţa pe care ţi-o doreşti: bani, putere, prestigiu, sănătate, fericire şi recunoaştere. Cealaltă poate respinge toate aceste lucruri.

Este Atitudinea Mentală Pozitivă cea care îi face pe oameni să-şi atingă cele mai măreţe visuri ale lor şi este Atitudine Mentală Negativă cea care îi menţine pe ceilalţi târându-se, fără a reuşi să se ridice şi să realizeze ce-şi doresc.

Când mintea ta este dominată de gânduri de ură, gelozie, îngrijorare, invidie etc., tu îţi creezi singur Atitudinea Mentală Negativă. Când mintea ta este dominată de gânduri de dragoste, sinceritate, optimism, credinţă, curaj, generozitate, speranţă, ambiţie, încredere, iniţiativă etc., tu îţi creezi o Atitudine Mentală Pozitivă.

LUMEA ASCUNSĂ A SUBCONŞTIENTULUI

Aşadar, fii atent şi fii conştient că abilitatea de a reuşi în tot ceea ce faci depinde de cât de mult reuşeşti să ai o minte dominată de gânduri pozitive.

Adoptă AMP (Atitudine Mentală Pozitivă)

Adoptarea unei Atitudini Mentale Pozitive are o importanţă covârşitoare asupra măsurii în care reuşeşti să te bucuri de succes în toate domeniile vieţii tale, întrucât influenţează tot ceea ce faci.

Oamenii care au succes par să aibă acces constant la această stare pozitivă. Cei care ajung printre învingători sunt maeştri în a-şi exploata acea parte a minţii lor care le furnizează toate calităţile pozitive şi pline de putere.

Pentru a-ţi dezvolta o minte dominată de gânduri

pozitive, trebuie să fii mereu atent la gândurile cu care îţi hrăneşti mintea. Poţi face acest lucru dacă te concentrezi asupra a ceea ce îţi doreşti de la viaţă şi nu asupra a ceea ce nu-ţi doreşti.

Dacă te concentrezi constant asupra a ceea ce vrei de la viaţă, te vei menţine într-o stare pozitivă, care va atrage toate aceste lucruri.

Umple-ţi mintea cu gânduri pozitive.

Umpâe-ţi lumea cu oameni pozitivi.

Apoi îţi vei umple Lumea cu tot ce îţi doreşti.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Protejează-ţi „calculatorul” intern împotriva viruşilor

Oamenii nu realizează că subconştientul este asemenea unui calculator performant care nu doarme niciodată şi care absoarbe constant informaţii, fără ca tu să fii conştient de acest lucru. Gândeşte-te, de exemplu, la acele reclame care sunt difuzate constant la televizor, la cinema sau la radio. Bănuim că tu crezi că eşti mult prea inteligent pentru ca ele să aibă efect asupra ta. Greşit! Nu contează ce vezi sau auzi, dacă în mod conştient eşti de acord sau nu cu acel lucru, pentru că, atunci când ele se repetă suficient de des, te afectează. Îţi influenţează gândurile şi părerea despre acel produs şi poţi să fii conştient sau nu de asta, şi poţi să vrei sau nu acest lucru. Subconştientul tău acceptă informaţia despre acel produs ca fiind adevărată. Astfel, îţi formează păreri despre acel produs, fapt care îţi influenţează acţiunile ulterioare.

Aşadar, ar trebui să fii extrem de atent la ceea ce permiţi să pătrundă în subconştientul tău. Dacă el a absorbit continuu temeri, va accepta aceste gânduri ca fiind adevărate şi le va transforma în credinţe. Pericolul constă în faptul că subconştientul va continua apoi să le transforme în realitate, atrăgând exact acele situaţii sau lucruri de care te temi. Este un fapt dovedit! Cu siguranţă,

ceea ce există în subconştientul tău şi experienţele cu care te confrunţi în viaţă sunt foarte strâns legate.

Dacă eşti hotărât să-ţi canalizezi gândurile în mod repetat asupra lucrurilor rele din viaţă şi îţi imprimi în minte imaginea unui viitor întunecat, fii pregătit apoi să-ţi îndeplineşti propriul pronostic negativ cu o acurateţe înfricoşătoare. Dacă, în schimb, îţi vei imprima o imagine plină de speranţă, curaj şi acţiuni pozitive, te poţi aştepta să aduci aceste lucruri în viaţa ta.

Puterea neexploatată a minţii

Se spune că cei mai mulţi dintre noi folosim mai puţin de 10% din capacitatea creierului nostru şi totuşi suntem capabili să realizăm lucruri uimitoare. Noi toţi am fost destinaţi să avem o viaţă măreaţă, dar depinde doar de noi să folosim acest potenţial şi să obţinem un maximum de beneficii din darul primit – minţile noastre.

Dacă majoritatea oamenilor foloseşte mai puţin de 10% din capacitatea creierului, care este scopul restului de 90%? Ne îndoim foarte tare că era necesar doar pentru a umple un spaţiu. Oare există cu un motiv, asemenea tuturor celorlalte elemente ale corpurilor noastre?

Oare ce minuni am putea obţine noi toţi dacă am putea crede cu tărie în noi înşine şi am putea exploata zonele nefolosite ale minţii noastre?

Puterea remarcabilă şi nelimitată a subconştientului merge mai departe de ce considerăm noi că este normal şi posibil. Oricât de incredibil ar părea, tu îţi poţi convinge subconştientul să-ţi aducă lucrurile pe care le vrei de la viaţă.

Scopul nostru prin această carte este să-ţi deschidem uşa minţii, exploatând potenţialul enorm, care este inactiv.

6

Eşti ceea ce gândeşti!

Maeştrii comunicării cu sine îşi controlează vieţile.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Gândurile proprii

Poate că nu eşti conştient de acest lucru, dar tu vorbeşti cu tine însuţi tot timpul şi ceea ce îţi spui are o influenţă puternică asupra a ceea ce eşti, pentru că îţi afectează acţiunile, comportamentul şi deciziile.

Ceea ce îţi spun ceilalţi sau ceea ce cred ei despre tine are un efect minor asupra ta, în comparaţie cu opinia pe care o ai tu despre tine şi cu ce îţi spui ţie însuţi. Chiar dacă te bucuri de succes exterior sub forma banilor, a recunoaşterii şi a statutului, pentru a te bucura de succesul interior pe care şi-l doresc cei mai mulţi dintre noi – fericire, dragoste şi prosperitate – trebuie să devii un maestru în a comunica cu tine însuţi.

Este ca şi cum am avea în cap un tonomat care funcţionează nonstop. Melodiile constau în toate sentimentele de care suntem capabili – bune sau rele. Acestea includ credinţă, îngrijorare, dorinţă, furie, teamă, frustrare, fericire, speranţă etc. În funcţie de situaţia în care ne găsim, selectăm o melodie şi o difuzăm la nesfârşit.

Cum să devii maestru în comunicarea cu tine însuţi

Poţi începe prin a face un pact cu tine însuţi că, începând cu acest moment, vei înceta să mai bombăni, să-ţi plângi de milă, să te critici şi să te judeci foarte aspru.

Când îţi repeţi mental „prostule”, „nu pot să fac asta” sau îţi hrăneşti mintea cu vorbe precum „lipsit de valoare”, „urât”, „prost”, „neghiob”, ajungi să îţi imprimi în subconştient aceste păreri şi vei începe să te comporţi în consecinţă.

Aşadar, fii atent data viitoare când te dojeneşti şi opreşte-te imediat. Adu-ţi aminte că subconştientul tău îţi va da exact ce îţi doreşti. Aşadar, dacă îţi vei hrăni mintea cu opinii negative despre tine, ea va accepta acest lucru ca

fiind adevărat şi va promova un astfel de comportament până când te vei hotărî să schimbi mesajul pe care i-l transmiţi.

De asemenea, dorim să te atenţionăm că în subconştientul tău nu există un aşa-zis simţ al umorului, aşa că nu este recomandat să glumeşti negativ despre tine. După cum am discutat mai devreme, mintea ta nu cunoaşte diferenţa dintre ceva imaginar şi ceva real, aşa că te va lua în serios cu ceea ce îi spui.

Preia controlul asupra „tonomatului" tău mental

De acum încolo, atunci când vorbeşti cu tine, foloseşte cuvinte precum „Pot să o fac, sunt cel mai bun" şi observă diferenţa în tot ceea ce faci.

Pe scurt, pentru a deveni maestru în comunicarea cu tine însuţi, trebuie să te reantrenezi să gândeşti şi să vorbeşti pozitiv. Trebuie să îţi dai seama că rezultatele tale depind de ce sădeşti. Fă-ţi un obicei zilnic din a vorbi pozitiv cu tine însuţi, pentru a te bucura de beneficii în viaţa ta de zi cu zi.

Adu-ţi aminte că nu poţi opri „tonomatul" din a difuza melodii, dar poţi alege melodiile dorite. Dacă nu eşti selectiv cu melodiile pe care le alegi şi permiţi să fie difuzată una veche, se poate ca ea să nu contribuie la schimbarea ta în bine. Fii selectiv cu mesajele pe care ţi le transmiţi constant, şi asigură-te că ele te influenţează pozitiv.

Gândeşte-te chiar acum la nişte lucruri pozitive pe care le poţi spune despre tine. Nu mai aştepta nicio secundă. Începe chiar acum!

Încurajarea necesară

Poţi să-ţi aduci aminte când a fost ultima dată când ai făcut ceva grozav? Ce ai simţit atunci? Ai fost entuziasmat, motivat, mândru ca un păun? Poate că ai simţit că ai putea cuceri lumea şi că eşti de neoprit?

Oricum te-ai fi simţit, cu siguranţă te-ai mai gândit la asta câteva zile mai apoi! Din păcate, acest sentiment minunat dispare mult prea repede, pe măsură ce noi reintrăm în activitatea cotidiană. Uneori, aceste amintiri devin atât de îndepărtate, încât se întâmplă să şi uităm ce am realizat.

Din nefericire, cei mai mulţi dintre noi sunt experţi când este vorba de a-şi găsi greşeli, în loc să recunoască şi să păstreze motivele de mândrie pentru realizările obţinute.

De aceea, este bine ca, în loc să te canalizezi asupra punctelor slabe şi asupra eşecurilor, să îţi aduci laude cât mai des pentru succesele tale din trecut şi din prezent. Acest lucru va crea înăuntrul tău energia pozitivă de care ai nevoie pentru a-ţi atinge obiectivul actual.

Este imperativ ca tu să-ţi petreci în mod constant câteva minute concentrându-te asupra succeselor tale, indiferent cât timp a trecut de când au avut loc. Acest lucru va constitui o nouă sursă de energie care te va ajuta să ai din nou succes, şi poate avea un impact formidabil în toate domeniile vieţii taie.

Adu-ţi aminte, succesul atrage succes şi, cu cât atrage mai mult, cu atât va fi mai puternică forţa sa. Când te concentrezi asupra tuturor calităţilor tale şi asupra realizărilor trecute şi actuale, succesul îţi este garantat.

Nu îţi mai aminti punctele tale slabe, ci bucură-te de cele forte. Simte-te mândru de realizările tale şi nu-ţi lăsa victoriile să se şteargă şi să fie uitate. Fă asta acum şi în fiecare zi!

7

Secretul de a-ţi controla gândurile

Preia acum controlul asupra minţii tale pentru a putea trăi viaţa pe care tu o alegi şi nu viaţa care este aleasă pentru tine.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Tu eşti acum conştient că ai puterea de a-ţi controla gândurile şi, dacă o foloseşti corect, vei putea avea beneficii în toate aspectele vieţii tale.

Pentru a-ţi prezenta mai clar modul în care funcţionează mintea, am dori să o comparăm cu producătorul unui film. Dacă el doreşte să provoace publicului său o reacţie de tristeţe, probabil că va alege o muzică melancolică şi va crea o scenă întunecată şi deprimantă. Dacă doreşte să te sperie, foloseşte sunetele adecvate, secvenţe şi cadre înfricoşătoare. Ce se întâmplă atunci când vrea să creeze un film fericit? Probabil că va folosi lumini colorate, muzică plăcută şi feţe vesele.

Dacă producătorul ar dori o secvenţă prin care să facă publicul să se simtă bine, motivat şi impulsionat, el ar folosi imaginile şi sunetele potrivite şi le-ar transmite spectatorilor un sentiment grozav.

Tu eşti producătorul responsabil de mintea ta, aşa că tu deţii puterea de a stabili orice scenă pe care ţi-o doreşti. Exact aşa cum producătorul de film controlează integral ceea ce vezi, şi tu deţii controlul deplin asupra gândurilor care intră şi ies din mintea ta.

Folosindu-ţi cu atenţie mesajele pozitive ale minţii, tu le poţi acorda o importanţă sporită şi le poţi diminua sau chiar elimina pe cele negative.

Din nefericire, cei mai mulţi oameni nu îşi exercită acest control pentru că nu ştiu cum să îl folosească şi nu sunt adesea conştienţi de incredibilele efecte pozitive pe care le poate avea.

Puterea minţii este cea care poate transforma un om sărac într-unul bogat, un om trist într-unul fericit şi unul bolnav într-unul sănătos.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Pentru a te învăţa cum să preiei controlul asupra

minţii tale, am pregătit două sarcini.

Aceste sarcini îţi vor arăta:

În primul rând: cum îţi poţi transforma instantaneu starea de spirit într-una pozitivă şi plină de putere, care îţi va permite să atragi lucrurile pe care ţi le doreşti de la viaţă.

În al doilea rând: cum poţi îndepărta definitiv toate gândurile negative şi constrângătoare.

Sarcina 1

Prin acest exerciţiu simplu, noi dorim să-ţi arătăm cum să-ţi gestionezi gândurile şi să-ţi transformi starea de spirit într-una pozitivă, folosindu-ţi unul sau mai multe dintre cele 5 simţuri – văz, auz, gust, miros şi pipăit.

Acest exerciţiu ar trebui să-ţi ia mai puţin de 5 minute şi poate fi făcut oriunde şi oricând simţi nevoia de a te motiva, a te inspira sau a te scoate dintr-o stare negativă.

În primul rând, găseşte un loc liniştit unde să nu fii deranjat timp de 5 minute. Acum închide ochii şi relaxează-te.

Gândeşte-te la ceva cu adevărat minunat care ţi s-a întâmplat – poate fi orice lucru care te-a făcut să te simţi fericit, mândru, iubit sau ţi-a oferit oricare altă stare pozitivă. Nu are importanţă cât de îndepărtată este această imagine, atâta vreme cât ţi-o poţi aminti cu uşurinţă.

Acum ia această imagine şi apropie-te foarte tare de ea. Lumineaz-o de parcă ai picta-o în culori calde, făcând-o să iasă în evidenţă până aproape capătă viaţă. Permite vocilor să fie mai puternice şi intensifică sentimentele care însoţesc această imagine.

Acum amplifică imaginea până ajunge atât de mare, încât pare să-ţi umple fiecare milimetru al minţii tale. Ar trebui să fie mai mare, mai luminoasă şi mai aproape de

tine decât a fost până acum.

Observă cum ţi se intensifică sentimentele atunci când faci acest lucru. Când transformi imaginea într-una mai mare şi mai luminoasă, tu măreşti puterea şi sentimentele acestei imagini, fapt care te aduce într-o stare şi mai plăcută.

Acum ia aceeaşi imagine şi îndepărteaz-o, diminuând sunetele şi culorile. Priveşte-o cum devine din ce în ce mai mică. Vei observa că sentimentele plăcute şi intense pe care le-ai simţit de curând au început să dispară pe măsură ce imaginea se îndepărtează şi începe să se stingă. Observă cât de uşor poţi manipula această imagine, făcând-o fie puternică, fie slabă, după cum doreşti.

Gândeşte-te acum la un lucru supărător, stresant sau neplăcut care ţi s-a întâmplat. Poate fi ceva din trecut sau din prezent, care încă îţi mai provoacă durere de fiecare dată când te gândeşti la el – Acum luminează amintirea neplăcută. De asemenea, măreşte-o şi apropie-te din ce în ce mai tare de ea. Intensifică sunetele şi vocile. Ce se întâmplă acum? observă cum toate sentimentele negative legate de acest incident se reîntorc şi sunt şi mai intense, şi mai dureroase decât până acum.

Apoi, ia această imagine şi micşoreaz-o din ce în ce mai mult, până când abia o mai vezi. Cum te simţi acum? observă cum acest sentiment şi-a pierdut puterea asupra ta, aşa cum o flacără puternică şi distructivă se transformă într-o pâlpâire uşoară. Acum micşorează această imagine şi mai mult. Apoi fă-o neclară şi greu de văzut. Apoi închide toate sunetele şi priveşte-te împingând această imagine departe de tine. Continuă să o împingi şi priveşte-o cum se stinge, până când dispare cu totul din lumea ta. Vei fi uimit să descoperi că sentimentele negative şi deprimante pe care le-ai resimţit s-au stins şi ele, şi au dispărut.

Din acest exerciţiu, este evident că tu posezi abilitatea de a-ţi controla mintea în mod eficace. În mai puţin de 5 minute, te-ai gândit la un sentiment negativ şi i-ai anihilat puterea asupra ta. În mod asemănător, ai intensificat un sentiment pozitiv şi, astfel, ai devenit mai puternic.

Din acest moment, tu deţii controlul asupra minţii tale. Nu permite creierului tău să hotărască ce imagine, sunet sau sentiment ar trebui să-ţi arate. Tu hotărăşti cum anume vei simţi şi astfel preiei controlul. Dacă există imagini negative care te deprimă, micşorează-le puterea şi aruncă-le în uitare.

Poţi folosi acest exerciţiu în fiecare zi a vieţii tale.

Are efect mai ales dacă eşti bântuit de amintiri neplăcute care îţi limitează potenţialul actual. Cu ochii minţii, tu poţi face să dispară aceste amintiri şi, în acelaşi timp, le poţi intensifica pe cele plăcute.

În acelaşi mod, poţi diminua sarcini sau probleme neplăcute, făcându-le mai puţin apăsătoare şi mai abordabile. Astfel, vei avea mult mai multe şanse să îndeplineşti o sarcină sau să depăşeşti o problemă, întrucât acum, când nu mai simţi că te confrunţi cu un obstacol uriaş, te vei simţi mai încrezător şi mai capabil.

Sarcina 2

Cu acest exerciţiu simplu, îţi vom arăta cum să îndepărtezi pentru totdeauna gândurile negative din mintea ta.

Începând de astăzi, pentru doar jumătate de oră, singurul lucru pe care îl dorim este ca tu să nu mai ai niciun gând negativ. Asta e tot! Timp de jumătate de oră, gândeşte-te numai la lucruri pozitive, care te fac puternic. Când un gând negativ va încerca să se strecoare (şi asta se va întâmpla cu siguranţă), dirijează-ţi uşor mintea către un gând pozitiv.

După o săptămână, măreşte acest exerciţiu de o jumătate de oră la o oră. În fiecare săptămână care urmează, continuă să creşti timpul alocat acestui exerciţiu cu o altă oră, până când îţi vei petrece întreaga zi concentrându-te doar asupra gândurilor pozitive.

Adu-ţi aminte că mintea ta va atrage lucrurile asupra cărora îşi îndreaptă atenţia continuu. Aşadar, atunci când vei ajunge la stadiul în care poţi gândi pozitiv o zi întreagă, eradicând aproape toate gândurile negative şi concentrându-te doar asupra celor pozitive, dorinţele tale cele mai puternice vor fi atrase către tine aproape fără efort.

Ceea ce am aflat face minuni pentru noi când practicăm acest exerciţiu, şi anume de fiecare dată când un gând negativ încearcă să pătrundă şi să ne deprime, şi să ne îndepărteze de obiectivele noastre, ne spunem încetişor cuvintele „coş de gunoi”. Vedem această imagine negativă aruncată într-un coş de gunoi, peste care se apasă cu putere capacul.

După ce am folosit această abordare un anumit timp, am descoperit că, atunci când gândurile negative încercau să pătrundă, aceste cuvinte („coş de gunoi”) stăteau de pază la uşa minţii noastre. Păreau să apară automat în acelaşi moment ca şi gândurile negative, îndepărtându-le înainte de a ne putea afecta.

Am descoperit că, în timp, a devenit chiar dificil şi numai să avem gânduri negative. Adu-ţi aminte că gândurile negative şi cele pozitive nu pot ocupa mintea în acelaşi timp. Dacă te vei asigura că numai gândurile pozitive îţi domină mintea, acest lucru va deveni, într-un final, un obicei, şi gândirea ta va deveni, la un moment dat, pozitivă într-un mod dominant, încât lucrurile negative nu vor mai putea să intre, pur şi simplu.

Hrăneşte-ţi mintea cu gânduri bune, pozitive.

Protejeaz-o de gânduri nepotrivite, negative.
Acum pregăteşte-te pentru recompense uluitoare.
Warren Veenman & Sally Eichhorst

Mintea ta poate fi asemuită unei grădini, iar tu eşti grădinarul. Ai două opţiuni: prima este să plantezi seminţele bune, să pliveşti toate buruienile, să faci grădina să fie frumoasă şi să o protejezi de paraziţi şi de grindină. Sau o poţi ignora, lăsând-o vulnerabilă pe măsură ce creşte şi neglijată. Orice ai face, un singur lucru este sigur – ce vei obţine depinde în mod direct de modul în care eşti dispus să contribui.

Grădina ta va creşte, indiferent dacă tu te hotărăşti să ai sau nu grijă de ea, dar se poate să nu fie ceea ce îţi doreşti. Pentru a culege roadele unei grădini frumoase şi bine întreţinute, trebuie să fii pregătit să depui efortul necesar. Aşadar, fă zilnic efortul de a-ţi hrăni mintea cu lucruri pozitive, protejeaz-o de cele negative şi vei culege cele mai minunate roade.

Partea a 111 a
Depăşeşte obstacolele mentale care te limitează
El devine precum gândeşte în inima sa.
Proverbe 23: 7
8
Nu te mai îngrijora!
Lucrurile mici afectează minţile mărunte.
Benjamin Disraeli – *Sybil*

Gareth T. Miliwright este un bărbat cu o căsnicie reuşită, ce deţine o afacere de succes care se ocupă cu importul bunurilor de piele. Nimic nu pare să-l deprime, nicio grijă nu îl macină. El pare să aibă permanent un zâmbet pe faţă şi este întotdeauna energic şi motivat. Gareth ne-a explicat că nu a fost mereu aşa.

„Când mi-am început propria afacere, obişnuiam să mă îngrijorez din cauza oricărui detaliu. Voi reuşi să strâng

suficienţi bani pentru a trece cu bine de fiecare lună? îmi vor închide afacerea creditorii? Va avea succes afacerea mea? Vor ajunge transporturile de produse din piele la timp? Nu mă îngrijoram numai din cauza noii afaceri. Mă îngrijorau toate detaliile. Mă întrebam dacă eram îmbrăcat corespunzător şi dacă mă purtam corect din punct de vedere social. Mă îngrijoram că s-ar putea să nu cunosc niciodată o persoană pe care să o iubesc şi cu care să îmi creez un cămin. Mă îngrijoram că îmbătrâneam. Mă îngrijoram că maşina mea ar putea să nu mai meargă. Mă îngrijoram chiar şi că m-aş putea îmbolnăvi şi că n-aş mai fi capabil să-mi conduc afacerea/7

Gareth a continuat râzând: „Pur şi simplu, nu reuşeam să nu fiu îngrijorat şi uneori ajungeam într-o stare îngrozitoare, în care simţeam că înnebunesc şi îi înnebuneam şi pe cei din jurul meu. Nu pot să cred cât timp şi câtă energie am irosit din cauza acestor îngrijorări. Simţeam că eram constant pe punctul de a avea o cădere nervoasă. Îngrijorarea îmi afecta puternic întreaga viaţă. Au existat şi nopţi în care nu am dormit deloc din cauza motivelor de îngrijorare”.

Gareth a continuat zâmbind, arătând total relaxat şi departe de a avea o cădere nervoasă: „Într-o zi m-am hotărât că era prea mult. Trebuia să fac ceva înainte ca temerile să mă distrugă complet. Aşa că am făcut ceva simplu, dar incredibil de eficient. Începând cu acea zi, mi-am scris în jurnal exact ce mă îngrijora în acea zi. În fiecare duminică seara, mă uitam în jurnal şi îmi recapitulam motivele de îngrijorare din întreaga săptămână. Deşi oamenii îmi spuseseră că majoritatea motivelor noastre de îngrijorare nu se materializează niciodată, abia prin acest mijloc mi-am dovedit că ei aveau dreptate. Din toate motivele pe care le scriam, 99% nu au avut loc niciodată. M-am îngrijorat inutil atât de mult!”

„Acum nu mai ştiu ce înseamnă grijile pentru că mi-am dat seama că există 99% şanse că ele să nu devină realitate. Acum nu-mi mai irosesc timpul şi energia îngrijorându-mă pentru ceva, până când acel lucru nu se întâmplă. Numai această mică schimbare mi-a îmbunătăţit semnificativ viaţa în toate aspectele ei.

NU TE MAI ÎNGRIJORA!

Familiei şi prietenilor mei încă nu le vine să creadă că sunt aceeaşi persoană!”

Gareth şi-a dat seama că cele mai multe dintre grijile sale îşi aveau resorturile în imaginaţia lui şi nu în realitate. Dacă oricare dintre noi s-ar uita în trecut, probabil că şi-ar da seama că motivele de îngrijorare au fost, de cele mai multe ori, doar rodul propriei imaginaţii.

Gândeşte-te puţin la asta! mai mult de 99% din lucrurile de care ne temem nu se întâmplă niciodată. Aşadar, mai puţin de 1% din ele se pot întâmpla cu adevărat. Dar noi tot ne îngrijorăm pentru toate detaliile.

Şi mai ridicole sunt motivele pentru care oamenii se tem de fapt! Oare ne îngrijorăm şi avem insomnii pentru lucrurile cu adevărat importante din viaţă? Ne temem că ne vom îmbolnăvi de SIDA, acel ucigaş tăcut şi periculos? Ne temem oare că vom suferi atacuri cerebrale sau infarcte sau că ne vom îmbolnăvi de cancer sau de alte boli grave cauzate de băutură, de tutun, de alimentaţia proastă sau de lipsa activităţilor fizice? Oare ne temem să nu fim prinşi într-un al Treilea Război Mondial cu posibile implicaţii nucleare sau ne gândim la pericolele majore care pot afecta mediul înconjurător? Ne gândim poate că vom deveni încă una dintre persoanele implicate în accidente rutiere?

Acestea sunt într-adevăr motive serioase de îngrijorare, dar, în schimb, lumea nu doarme din cauza propriilor motive nefondate, care nu vor avea loc probabil

niciodată. Dacă, printr-un accident, acestea se transformă în realitate, în cele mai multe cazuri, ele nu vor avea consecinţe nefaste. Poate că tu crezi că oamenii se îngrijorează din cauza unor lucruri mai importante, care au o probabilitate ridicată de a se întâmpla şi care ar putea avea rezultate drastice. Ideea este că, în loc să ne preocupăm de lucruri banale, mai bine să nu ne îngrijorăm deloc!

Nu afirmăm că nu ar trebui să te îngrijoreze lucrurile importante. Noi doar folosim aceste exemple pentru a te ajuta să-ţi priveşti motivele de îngrijorare din perspectiva potrivită. În viaţă ne confruntăm adesea fără teamă cu adevărate catastrofe, dar permitem lucrurilor neimportante să ne dărâme.

Priveşte motivele de îngrijorare din perspectiva potrivită

Jenna Armstrong ne ajută să privim motivele de îngrijorare dintr-o perspectivă mai bună, împărtăşindu-ne o experienţă aproape fatală prin care a trecut:

„S-a întâmplat atât de repede, povesteşte Jenna. Eram în maşina mea, grăbindu-mă să ajung la o întâlnire. Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că eram în apă şi vedeam cum pătrunde în maşină. Apoi apa a ajuns la mine şi am simţit cât de rece era. Centura de siguranţă era blocată, iar picioarele îmi erau prinse. Cu cât mă luptam mai mult, cu atât mă panicam mai mult şi eram mai dezorientată.

Mă înecam! Am renunţat să mă mai zbat, de parcă acceptam inevitabilul. Viaţa mi-a trecut prin faţa ochilor. Doar cu câteva minute în urmă mă temeam că nu voi ajunge la timp la întâlnire. De asemenea, mă întrebam dacă prezentarea pe care o pregătisem pentru întâlnire era suficient de bună, dacă eram potrivit îmbrăcată şi dacă aceşti clienţi potenţiali mă vor plăcea. Aceste temeri erau

cele care mă aduseseră în această situaţie dificilă”.

Jenna s-a înfiorat aducându-şi aminte ultimele sale gânduri, înainte de a leşina. „Mi-am dat seama brusc că eram genul de persoană care se îngrijora mereu. Mă îngrijoram că nu îmi voi atinge obiectivele la serviciu, mă temeam pentru că simţeam că şeful meu nu mă plăcea şi pentru că nici munca nu prea îmi plăcea, mă gândeam la hainele pe care nu mi le puteam permite sau mă întrebam dacă perdelele mele se potriveau cu cuvertura de pe pat, mă gândeam că nu voi avea suficienţi bani la sfârşitul fiecărei luni şi că nu voi avea o pensie foarte mare. Eram supărată chiar şi din cauza unui nou coş care-mi apăruse pe faţă şi din cauză că mă mai îngrăşasem puţin”.

Jenna a oftat adânc şi a continuat: „Cât de importante păreau aceste probleme atunci şi cât de lipsite de importanţă erau acum, când zăceam prinsă în apă! înainte să leşin, mi-am jurat că, dacă printr-un miracol, voi scăpa cu viaţă, nu îmi voi mai irosi niciodată timpul şi energia preţioasă pe care le aveam la dispoziţie cu griji nefondate şi că niciodată nu voi mai permite grijilor să mă acapareze!”

Jenna a fost salvată de cineva care trecea prin zonă şi care a reuşit să o scoată din vehiculul care se scufunda.

În mod miraculos, ea a scăpat fără răni grave. „Am un nou contract cu viaţa şi cu siguranţă nu voi mai pierde nicio secundă din ea îngrijorându-mă pentru lucruri neimportante. Mi-am dat seama acum că viaţa este prea scurtă şi timpul este prea preţios pentru a-l irosi astfel”.

Adesea ne dăm seama de cât de scurt poate fi timpul nostru pe pământ numai atunci când ni se întâmplă ceva important. Aşadar, nu-ţi mai irosi timpul şi energia preţioasă îngrijorându-te! Pur şi simplu, nu merită!

Cum să eviţi grijile!

Când suntem ocupaţi la serviciu, iar mintea ne este

plină de problemele zilei respective, este dificil ca „viermele îngrijorării” să pătrundă. În schimb, atunci când mintea este golită de activităţile cotidiene şi nu facem ceva anume sau stăm în pat cu lumina stinsă, există mari şanse ca el să se strecoare. Poate că ne îngrijorăm în privinţa lucrurilor care nu au mers bine în cursul zilei, cu privire la ce nu ar fi trebuit să-i spunem soţiei sau poate ne întrebăm dacă viaţa noastră se îndreaptă în direcţia bună.

Aşadar, cum să eviţi să te îngrijorezi? Simplu! O modalitate excelentă constă în a nu-ţi aloca timp pentru asta. Cu alte cuvinte, menţine-ţi mintea ocupată. Fiecare fiinţă umană se poate gândi la un singur lucru într-un anumit moment. (Vom vorbi pe larg despre acest subiect în Partea a IV-a.) Astfel, o minte ocupată nu are niciodată timp liber pentru griji.

Când eşti ocupat la serviciu, preocupat de hobby-uri precum pictura sau lectura, când practici un sport sau eşti implicat într-o acţiune caritabilă de amploare, nu ai timp să meditezi sau să te îngrijorezi.

Am descoperit că o modalitate minunată de a goni „viermele îngrijorării” este aceea de a citi câteva capitole dintr-o carte motivaţionala în fiecare seară înainte de culcare. Acest lucru cu siguranţă imprimă în minte nişte gânduri pozitive înainte de a adormi! încearcă şi tu!

Distrugând „viermele îngrijorării”.

Am conceput un scurt plan în câţiva paşi care te va ajuta să elimini cea mai mare parte din motivele de îngrijorare. Îţi recomandăm să începi cu câte un motiv de îngrijorare, până când toate vor fi acolo unde trebuie să ajungă – îngropate şi uitate, fără a mai apărea vreo-A

dată la suprafaţă. Însă trebuie să te avertizăm! Nu încerca să dai răspunsurile la aceste întrebări fără să le şi scrii. Când vei scrie şi întrebarea şi răspunsul, vei descoperi că asta te va ajuta să-ţi clarifici gândirea.

Pasul 1: Exprimă clar ce anume te îngrijorează.

De exemplu: „Mă îngrijorează că rezultatele mele la serviciu nu sunt suficient de bune”.

Pasul 2: Acum hotărăşte-te dacă merită sau nu să te îngrijorezi pentru acel lucru.

Cu alte cuvinte, întreabă-te: „De ce mă preocupă acest lucru şi oare merită să mă preocupe?” De exemplu: „Da, este cazul să mă preocupe pentru că mi-aş putea pierde locul de muncă dacă şi superiorii mei sunt de părere că rezultatele mele nu sunt suficient de bune”. Dacă descoperi că eşti preocupat de aspecte pe care nu le poţi controla, cum sunt vârsta sau înălţimea, trebuie să accepţi că nu poţi face nimic în legătură cu asta şi nu trebuie să te mai îngrijorezi. Nu merită să te preocupe lucrurile care nu vor avea un efect sau o influenţă semnificativă asupra vieţii tale.

Pasul 3: Dacă ai hotărât că nu merită să te îngrijorezi, atunci opreşte-te şi întoarce-te la Pasul 1. Acum notează un alt motiv de îngrijorare, mai important. Dacă, pe de altă parte, consideri că motivul este întemeiat, începe să notezi o lista cu lucruri pe care le poţi face pentru a schimba acest fapt.

Această listă trebuie să devină planul tău de acţiune pentru a te ajuta să scapi de acest motiv de îngrijorare. De obicei, incapacitatea de a ajunge în acest punct este cea care îi determină pe oameni să se îngrijoreze. Vei descoperi că, odată ce ai un plan de urmat, vei simţi de parcă ţi-a fost ridicată de pe umeri o greutate uriaşă. De exemplu: „Voi lucra mai mult în fiecare zi”, „Voi fi mai flexibil şi mai plin de solicitudine la serviciu”, „Voi studia mai mult în domeniul meu”, „îmi voi aborda şeful şi îi voi cere părerea despre activitatea mea şi despre cum aş putea să o îmbunătăţesc”.

Pasul 4: începe acum să-ţi duci planul la îndeplinire!

Fă ceva astăzi, indiferent cât de puţin, pentru a-ţi realiza planul. Este grozav că ştii ce anume te îngrijorează. Este fantastic că ai un plan care să te ajute să elimini această problemă. Dar este cu totul inutil dacă nu-ţi duci planul la îndeplinire!

„Oare de ce mă îngrijorez?”

Cei mai mulţi oameni care au avut succes în orice domeniu al vieţii lor au descoperit beneficiul de a înlocui grijile cu încrederea în sine, cu încurajările şi gândurile constructive. Nu îşi mai irosesc timpul şi energia cu griji inutile. Ei iau hotărâri clare şi acţionează imediat, evitând să zăbovească prea mult asupra unei probleme şi să permită grijilor să îi cuprindă.

Opreşte-te chiar acum şi întreabă-te: „Oare de ce mă îngrijorez? Oare lucrul din cauza căruia îmi fac probleme chiar merită stresul pe care mi-l provoacă?” Există mari şanse să descoperi că este vorba despre ceva lipsit de importanţă.

În cele mai multe cazuri, 95% din lucrurile din viaţa noastră sunt minunate. Aşadar, dacă vrei să fii fericit şi să ai o viaţă lipsită de griji, trebuie doar să te concentrezi asupra acestor 95 de procente, care reprezintă motive de bucurie, şi să le ignori pe cele 5 procente care nu sunt benefice.

Teama!

O viaţă dominată de teamă este o viaţă doar pe jumătate trăită.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Se naşte un copil. În inocenţa lui, nu cunoaşte teama pentru că nu are termen de comparaţie cu ceva mai bun. Încă nu s-a confruntat cu provocările brutalei realităţi.

Pe măsură ce copilul creşte, multe persoane se fac vinovate de a-i induce frica.

„Comportă-te cum trebuie, altfel ne vei face să ne

simţim prost şi lumea se va uita urât la noi”.

„Nu atinge asta sau te voi lovi”.

„Dacă nu te porţi frumos, plec acasă fără tine”.

„Dacă eşti obraznic, vine bau-bau la tine”.

„Nu pune mâna, te vei răni”.

„Nu eşti suficient de deştept pentru a face asta”.

„Neghiobule!”

„Nu ai tu calităţile necesare”.

Acestea sunt doar câteva dintre frazele negative, adesea neintenţionate, exprimate de părinţi, familie sau prieteni, dar care sunt frecvent întâlnite în timpul copilăriei de cei mai mulţi dintre noi. Astfel de fraze introduc frica şi limitările în ceea ce altfel ar fi o minte aventuroasă, plină de imaginaţie şi adesea întreprinzătoare.

Dacă îi vei observa pe cei mici, îţi vei da curând seama că ei gândesc intens şi sunt creativi, avizi de cunoaştere, de noi experienţe şi de noi prieteni. În fiecare zi, ei se confruntă cu necunoscutul, pe măsură ce învaţă, miros, gustă, văd şi aud lucruri noi, acumulând tot ce le poate oferi viaţa.

Dacă un copil s-ar naşte cu teama de eşec, de critică, respingere sau dezamăgire, s-ar putea ca el să nu mai meargă, să nu mai vorbească şi să nu mai fie dornic de cunoştinţe noi sau să nu mai încerce să-şi dezvolte noi abilităţi. Inocenţa unui copil este cheia lui către autodezvoltare.

Pe măsură ce creştem, se dezvoltă şi temerile noastre. Unii dintre noi chiar sunt încurajaţi şi învăţaţi să nu îşi asume riscuri şi, astfel, ajung să le fie teamă de provocări şi de lipsa siguranţei. Aceiaşi oameni ar putea afirma că ei au devenit mai înţelepţi odată cu vârsta.

Oare aşa este? Dacă nu îţi vei asuma niciodată riscuri, nu te vei bucura niciodată de beneficiile şi

recompensele care derivă din asumarea riscului. Dacă vei deveni mulţumit de tine şi te vei teme de schimbări, vei da înapoi din faţa oricărei provocări şi nu te vei bucura niciodată cu adevărat de împlinire personală.

Atunci când eşti temător, eşti asemenea unui copac japonez Bonsai, care este ajustat continuu şi, astfel, este limitat din a creşte până la întregul său potenţial.

Temeri diferite

Noi toţi experimentăm anumite temeri la un moment sau altul, iar unii dintre noi sunt mult mai înclinaţi către gânduri temătoare decât alţii. Pentru a combate această emoţie negativă constrângătoare, trebuie întâi să afli care este lucrul de care te temi. Numai apoi vei putea lua măsuri pentru a scăpa de el.

Există nenumăraţi oameni care dau vina pe diverse forme de teamă care le limitează vieţile. Vom discuta mai jos câteva dintre cele mai întâlnite şi mai dăunătoare dintre aceste temeri.

Teama de pierdere a siguranţei, de schimbare şi de risc *r*

Tocmai terminasem un interviu cu o persoană care avusese un succes fenomenal şi savuram împreună o ceaşcă de cafea. Tatăl ei, Cari, ni s-a alăturat. El fusese disponibilizat de curând şi stătea cu ea…

Am început să vorbim şi el ne-a spus: „Acum, când mă uit înapoi, îmi dau seama că am pierdut atât de multe. Dacă aş putea trăi din nou, cu siguranţă aş face lucrurile diferit”.

L-am rugat să ne explice la ce se referea şi a continuat: „Acum îmi dau seama că singura cauză pentru care nu am realizat multe a fost teama”.

„Îmi aduc aminte că, atunci când am terminat şcoala, o parte dintre prietenii mei apropiaţi intenţionau să călătorească şi să vadă lumea. Nu şi eu! Puteam să obţin o

slujbă sigură la o companie mare. M-am temut să plec în lume fără a avea garanţii şi fără ceva la care să mă întorc. Doi dintre prietenii mei nu s-au mai întors niciodată. Ei îşi conduc acum propriul restaurant pe o plajă undeva în Australia. Ultima oară când am auzit despre ei, îşi mai deschideau încă un restaurant".

Cari a oftat: „Mi-am promis mereu că voi ajunge să văd lumea, dar, desigur, teama a distrus şi acest vis. Acum câţiva ani, un alt prieten de-al meu mi-a propus să intru în afaceri cu el. M-am gândit la asta mai puţin de 5 minute şi i-am spus că este nebun. Măcar ştiam că acolo unde lucram mi se garanta un salariu fix la sfârşitul fiecărei luni. Chiar dacă salariul nu era grozav şi nu prea îmi plăcea ceea ce făceam, ştiam cel puţin că îmi puteam permite un acoperiş deasupra capului şi îmi puteam asigura hrana. După cum vedeţi, mă temeam de pierderea siguranţei şi de a-mi asuma ceea ce părea un risc major".

L-am ascultat mai departe spunând: „Noua lui afacere este înfloritoare şi îmi vine să-mi dau palme. Chiar am refuzat mai multe promovări. Din nou teama.

Mă temeam de schimbare. Mă temeam de un oraş nou.

Mă temeam de oamenii noi cu care urma să lucrez. Mă temeam de responsabilităţile suplimentare. Da, mă temeam şi de a fi criticat în caz că nu reuşeam. Mă simţeam în siguranţă aici cu slujba mea, cu casa mea şi cu oraşul în care locuiam. Ce s-a întâmplat apoi? Cei mai tineri decât mine au fost promovaţi în locul meu şi au devenit apoi şefii mei".

„Înainte să-mi dau seama, am ajuns să fiu în aceeaşi companie şi în aceeaşi poziţie timp de 30 de ani. Ce am obţinut pentru asta? Ce am obţinut în schimbul temerii mele de schimbare, de asumare a riscurilor şi de pierdere a siguranţei? Un pachet de disponibilizare! Ce bine ar fi

fost dacă nu aş fi lăsat ca teama să-mi conducă viaţa!”

Oare problema lui Carl este unică? Nu credem. Există milioane de oameni asemenea lui Carl. Oameni care şi-au dat seama prea târziu că teama este cea care i-a făcut să accepte o viaţă pe care nu şi-au dorit-o. Teama i-a ţinut departe de ceea ce şi-au dorit cu adevărat de la viaţă, înăbuşindu-le orice ambiţie pe care au avut-o.

Aceşti oameni se tem de schimbare pentru că rezultatele le sunt necunoscute şi pot fi negative. Ei se tem să-şi asume riscuri pentru că se tem de eşec. Se tem de eşec pentru că se tem de pierderea siguranţei. Astfel putem vedea cât de strâns sunt legate temerile noastre. Asemenea unui cerc vicios, ele ne înăbuşă spiritul aventuros şi creează o barieră în calea schimbărilor, a provocărilor şi a riscurilor.

Gândeşte-te la care. El a lucrat în acelaşi loc timp de 30 de ani făcând exact acelaşi lucru. Ce experienţă şi ce cunoştinţe are el? Unii ar spune că are cunoştinţe şi o experienţă de 30 de ani, dar răspunsul adevărat este un an, repetat de 30 de ori. Pentru ca experienţa şi cunoştinţele să se dezvolte, trebuie să existe schimbare. Teama lui de schimbare a creat o barieră în calea creşterii şi a evoluţiei sale.

Din nefericire, cei mai mulţi dintre noi se tem să nu şi *t* piardă mai mult decât îşi doresc să câştige. Cei mai mulţi dintre noi muncesc foarte mult pentru a păstra ceea ce au, pentru a-şi menţine standardele actuale.

Procedăm aşa, în loc să ne asumăm riscuri pentru a obţine ceea ce ne dorim cu adevărat de la viaţă şi care ne-ar putea ridica standardele. Pentru a reuşi, trebuie să învăţăm să depăşim această teamă de pierdere. Trebuie să ne dăm seama că nu există siguranţă adevărată în nimic. Dacă ne dorim o viaţă mai bună, trebuie să ne asumăm riscurile. Trebuie să ne hotărâm să nu ne mai fie teamă de

pierdere şi să începem să ne concentrăm asupra a ceea ce ne dorim cu adevărat de la viaţă.

Teama de respingere

Alan este un tânăr decent, sănătos şi plăcut. El are o slujbă bună, o maşină şi o casă. Datorită firii sale prietenoase, are şi un cerc apropiat de prieteni.

„În viaţa mea lipseşte un singur lucru important, spune Alan. De ani întregi aştept acest lucru care să îmi completeze viaţa – femeia potrivită!”

Alan a continuat: „Adevărul este că am văzut adesea femei care m-au interesat de la distanţă, dar îmi lipseşte curajul de a le aborda. Uneori chiar mi se face cunoştinţă cu femeia respectivă sau o cunosc deja, dar nu îmi pot face curaj pentru a o invita în oraş. Adevărul este că prefer să nu fac nicio mişcare pentru a nu fi respins”.

Alan se teme de respingere mai mult decât de orice altceva. Din cauza acestei temeri este singur de mulţi ani şi a ratat ocazia de a fi cu mai multe „femei potrivite”.

„Acum am peste patruzeci de ani, spune Alan, şi încă nu am găsit femeia potrivită. Încă îmi doresc o soţie şi copii, dar îmi dau seama că timpul nu mai este de partea mea. Ştiu care este problema mea şi îmi doresc să mă pot întoarce în timp şi să abordez toate acele femei de care m-am temut că mă vor respinge, în speranţa că o voi găsi pe cea potrivită”.

Dorinţa de a se întoarce în timp nu îi va folosi lui Alan. Acest lucru nu se va întâmpla! El trebuie să înveţe să renunţe la teama sa de respingere şi doar atunci va exista posibilitatea de a o găsi pe „Doamna Potrivită”. Mult succes, Alan!

Acel cuvânt înfricoşător – „Nu”.

Tu trebuie să înveţi cum să reacţionezi în faţa respingerilor fără a le lua prea personal. Oricât de nebunesc ar părea, cei mai mulţi dintre noi ratează

nenumărate oportunităţi pentru că ne temem de micul cuvânt „nu”. Cuvântul „nu” nu te poate răni fizic; te poate afecta doar dacă tu îi permiţi.

De câte ori ţi s-a întâmplat şi ţi se va mai întâmpla să eviţi anumite lucruri din cauză că te temi de respingere? Gândeşte-te la acea persoană atrăgătoare pe care îţi doreai să o abordezi, dar nu ai făcut-o. Sau gândeşte-te la acea excelentă oportunitate profesională pentru care ar fi trebuit să candidezi, dar nu ai făcut-o. Ori la proba pentru a intra în echipa locală de fotbal la care ai fi putut merge, dar nu ai făcut-o. Sau poate la acel nou telefon de afaceri pe care ar fi trebuit să îl dai, dar nu ai făcut-o. Toate aceste lucruri s-au întâmplat pentru că ţi-a fost teamă de acel mic cuvânt inofensiv „nu”. Nu este absurd că ne limităm astfel? Nu facem decât să ne limităm propriile vieţi! Desigur, nimănui nu-i plac respingerile, dar dacă nu încerci, nu vei creşte niciodată şi nu vei obţine ceea ce îţi doreşti cu adevărat de la viaţă.

Succesul în orice domeniu al vieţii are şi un element iniţial de respingere. Aceasta ne permite să învăţăm şi ne face mai puternici.

Ia hotărârea de a nu te teme de respingere, ci de a te concentra, în schimb, asupra a ceea ce îţi doreşti de la viaţă. Până la urmă, nu ai nimic de pierdut. Răspunsul ar putea fi „da” sau „nu” – dacă este „da”, e grozav!; dacă este „nu”, poţi oricând să încerci mai târziu, după ce vei fi învăţat din experienţa anterioară cum să te descurci mai bine data viitoare. Adu-ţi aminte că respingerea nu reprezintă decât o etapă către cele mai mari realizări.

Teama de critică

Nimeni nu te poate face să te simţi inferior fără a-i permite tu.

Eleanor Roosevelt

Este foarte trist că atât de mulţi oameni le permit

celor din familie, prietenilor şi chiar necunoscuţilor să îi influenţeze într-o atât de mare măsură, încât ei nu îşi trăiesc niciodată vieţile aşa cum îşi doresc cu adevărat. Ei le permit acestor oameni să ia hotărâri în locul lor, pentru că se tem să îşi asume responsabilitatea pentru deciziile lor.

Există persoane care nu îşi continuă studiile pentru perfecţionarea profesională de teama eşecului şi a criticilor ce ar putea urma. Există milioane de oameni care nu aplică pentru un loc de muncă mai bun şi cu mai multe perspective, nu acceptă o promovare sau nu îşi asumă riscuri în afaceri, pentru că se tem că vor fi criticaţi dacă eşuează.

Unii chiar vor rămâne într-o căsnicie ratată şi neferi*f* cită pentru tot restul vieţii lor, în loc să se confrunte cu eventualele păreri nefavorabile ale familiei şi ale prietenilor. Cunoaştem chiar nenumăraţi oameni care îşi menţin obiective mediocre în viaţă deoarece consideră că cei apropiaţi ar putea crede despre ei că sunt nebuni dacă ţintesc mai sus.

Această teamă de critică provoacă un rău de nebănuit, diminuându-le oamenilor iniţiativa şi imaginaţia, distrugându-le încrederea în sine şi nivelându-le spiritul. Se întâmplă adesea ca cei mai apropiaţi membri din familie să fie şi cei care ne critică cel mai mult şi care ne provoacă astfel complexe de inferioritate care pot dura o viaţă întreagă.

Orice lider capabil trebuie să ştie că nu critica, ci sugestiile constructive, încurajările şi laudele sunt cele care aduc la suprafaţă tot ce este mai bun în noi. Critica nu face decât să inculce teamă în mintea omului – teamă care ne împiedică să facem ceea ce ne-ar plăcea cu adevărat şi care le permite altora să ia deciziile importante în locul nostru.

Adu-ţi aminte acest lucru: dacă te temi de critică, nu vei trăi niciodată viaţa pe care ţi-o doreşti, ci numai viaţa pe care ceilalţi îţi vor permite să o ai. Hotărăşte-te chiar acum să uiţi ce ar putea gândi familia, prietenii şi vecinii tăi. Nu este viaţa lor, este viaţa ta. Aşadar, ia propriile decizii, pe baza a ceea ce îţi doreşti tu cu adevărat de la viaţă.

De asemenea, dă-ţi seama că în 99% din timp, oamenii se gândesc la ei înşişi, nu la tine. Ei sunt mult mai preocupaţi de uşoara lor durere de dinţi, decât de orice eveniment important din viaţa ta.

Teama de vârstă înaintată şi de trecerea timpului

Jenny are 65 de ani şi are 4 nepoţi. Este o bunică în adevăratul sens al cuvântului – iubitoare, înţelegătoare şi apreciată de toţi. Ea nu are nicio grijă şi aşteaptă fiecare nouă zi cu entuziasm.

„Nu a fost mereu aşa, îşi aduce aminte Jenny. Fie că mă crezi sau nu, eu am fost una dintre acele persoane îngrozite de bătrâneţe şi de trecerea timpului. Nu numai că mă temeam că voi îmbătrâni fizic pe măsură ce trecea timpul, dar eram înspăimântată şi de venirea fiecărei noi zile. Simţeam că timpul zboară mult prea repede şi că nu voi reuşi niciodată să fac până la bătrâneţe toate lucrurile pe care mi le doream.

Gândul că voi deveni o povară pentru ceilalţi, că voi fi acră şi ridată şi că nu voi avea ce să fac întreaga zi era absolut îngrozitor. Am avut aceste gânduri pline de temeri în minte o mare parte din tinereţea mea. Ce proastă am fost!

Îmi creasem cea mai îngrozitoare imagine a vârstei înaintate, transformând un proces natural al vieţii într-un coşmar. Acum privesc înapoi la toţi anii pe care i-am irosit gândindu-mă şi temându-mă de ceea ce este inevitabil. Chiar dacă sunt pensionată, am părul alb şi riduri, aşa au

toţi prietenii mei şi niciunul nu se simte bătrân în mod deosebit. Acum sunt mai fericită decât am fost vreodată şi mă distrez la fel de bine ca altă dată. Dacă există un lucru pe care l-am învăţat, acesta este că vârsta nu are nicio legătură cu împlinirea visurilor. Încă pot face tot ceea ce îmi doresc şi crede-mă că plănuiesc să mai fac multe lucruri”.

Jenny a concluzionat: „Dacă aş putea da timpul înapoi şi aş putea schimba un singur lucru important din viaţa mea, acela ar fi să elimin teama mea de îmbătrânire şi de trecerea timpului. Mi-ar fi plăcut să-mi fi petrecut tinereţea hrănindu-mi mintea cu gânduri mai constructive, care mi-ar fi făcut viaţa mult mai frumoasă. De asemenea, m-aş fi bucurat de zilele de naştere, în loc să le aştept îngrozită. Da, dacă m-aş putea întoarce în timp, cu siguranţă mi-aş şterge teama de îmbătrânire şi m-aş asigura că-mi folosesc la maximum fiecare secundă a vieţii”.

Există atâţia oameni printre noi care se tem de bătrâneţe şi de trecerea timpului. Încercăm toate metodele – de la haine, la creme şi operaţii, pentru a nu arăta în vârstă. Dar îmbătrânirea este un proces firesc al vieţii. Trebuie să acceptăm că, indiferent cine suntem, cât de mulţi bani avem şi cât de frumoşi sau faimoşi suntem, noi toţi vom îmbătrâni. Aşadar, este mai bine să acceptăm acest lucru şi să ne bucurăm de viaţă.

Nimeni nu îşi doreşte să se uite înapoi cu regret, dorindu-şi să fi făcut mai multe, să fi văzut mai multe şi să fi avut parte de mai multe. De aceea, ia hotărârea de a-ţi folosi la maximum timpul pe care îl ai. Vârsta este o stare de spirit. îmbătrânirea nu se exprimă doar printr-un număr de ani. Procesul se petrece în minte. Inima ne poate rămâne tânără pentru totdeauna.

Unul dintre cele mai importante avantaje ale

îmbătrânirii este acela că devenim mai înţelepţi, datorită învăţăturilor pe care le acumulăm în timpul vieţii.

Este un fapt cunoscut acela că o persoană ajunge pe treapta cea mai înaltă a succesului între patruzeci şi şaizeci de ani. Din acest motiv, nu este bine să abordezi aceşti ani cu teamă, ci cu optimism şi cu aşteptare plină de entuziasm.

Alungă-ţi teama *m*

Dacă doreşti să-ţi alungi temerile astfel încât să nu te autolimitezi în atingerea adevăratului tău potenţial, îţi recomandăm să urmezi planul nostru în 5 paşi:

1. Stabileşte de ce anume te temi.

2. Găseşte motivele pentru care îţi doreşti să scapi de această teamă.

3. Hotărăşte-te să scapi de această teamă.

4. Începe chiar din acest moment să faci paşii necesari pentru a îndepărta teama.

5. Bucură-te de rezultatul final al alungării sentimentului de teamă.

De exemplu:

Dacă ţi-e teamă de respingere, fie în viaţa personală, fie în cea profesională, ar trebui să faci următoarele lucruri:

1. Stabileşte de ce anume te temi – ar trebui să recunoşti faţă de tine însuţi şi să accepţi că această teamă are o influenţă puternică asupra ta.

De exemplu:

„Mi-e teamă să abordez o persoană care mi se pare atrăgătoare pentru că s-ar putea să fiu respins”.

„Mi-e teamă să îi sun pe anumiţi clienţi pentru că ar putea refuza să facă afaceri cu mine”.

2. Găseşte motivele pentru care îţi doreşti să scapi de această teamă – aşterne pe hârtie problemele pe care această teamă ţi le-a creat deja şi pe cele pe care ţi le mai

poate crea.

De exemplu:

„Nu voi întâlni niciodată pe cineva cu adevărat important pentru mine”.

„Deja am irosit nenumărate oportunităţi de a întâlni pe cineva special”.

„Pierd constant oportunităţi cu potenţial ridicat, cum sunt afacerile noi provenite din telefoane de la vânzări”.

„Am pierdut deja mulţi bani şi voi continua să pierd şi mai mulţi, pentru că nu îmi ating obiectivele de vânzări”.

3. Hotărăşte-te să scapi de această teamă – trebuie să iei o decizie fermă de a elimina acest sentiment de teamă. Ai putea să scrii o listă de afirmaţii care să îţi sprijine această hotărâre şi să ţi le repeţi cât mai des posibil.

De exemplu:

„Mă simt confortabil în a aborda pe oricine”.

„Îmi place să sun noi clienţi”.

4. Începe chiar din acest moment să faci paşii necesari pentru a îndepărta teama – chiar de acum, acţionează conform acestora pentru a alunga teama. De exemplu:

„Voi face un efort să fiu mai abordabilă şi mai prietenoasă cu toţi cei pe care îi întâlnesc”.

„Voi face un efort să vorbesc cu acea persoană drăguţă de la sala de sport”.

„Începând de astăzi, în fiecare zi voi da 10 telefoane suplimentare în scopuri profesionale”.

5. Bucură-te de rezultatul final al alungării temerii

— Rezultatul final constă în recompensele sau avantajele pe care le poţi obţine din îndepărtarea temerii. Scrie o listă cu toate aceste avantaje şi pune-o undeva unde să o poţi vedea zilnic. Acest lucru te va motiva şi te va impulsiona să-ţi „ştergi” teama. De exemplu:

„Am întâlnit o persoană minunată şi iubitoare, cu care intenţionez să-mi petrec restul vieţii”. „Salariul meu s-a triplat acum pentru că am numeroşi clienţi”.

Alege să-ţi trăieşti viaţa la maximum, fără teamă

4

Nu este niciodată prea târziu să te confrunţi cu temerile tale. Trebuie să-ţi dai seama că cele mai multe dintre ele vin şi dispar foarte repede şi că majoritatea nu se materializează niciodată. Aşadar, încearcă să nu faci parte din categoria celor care nu au parte de împliniri în viaţa lor doar pentru că au evitat să facă ceea ce şi-au dorit cu adevărat de teama consecinţelor.

Trebuie să redescoperim copilul dinăuntrul nostru şi să ne dezvoltăm o adevărată sete de viaţă şi de provocările pe care ea ni le poate oferi. Frica nu poate decât să ne limiteze vieţile şi să ne facă să ne ferim din faţa provocărilor şi a necunoscutului.

Alege să-ţi trăieşti viaţa la maximum fără teamă.

10

Poţi înfrânge depresia?

Nu eşti ceea ce crezi că eşti; *ci ceea ce crezi*, *asta eşti*.

Norman Vincent Peale

Ţi s-a întâmplat vreodată să ai zile când te simţi la pământ, când nu vrei sau nu ai energia de a te trezi dimineaţa? Când totul în jurul tău ţi se pare trist şi mohorât? Când îţi imaginezi viitorul întunecat şi te întrebi: „De ce eu?”, „Care este sensul să mai continui?”, „De ce să mă mai obosesc?”, „Nimeni nu înţelege şi nimănui nu-i pasă”. Dacă da, probabil că eşti deprimat!

Să nu subapreciezi niciodată puterea distructivă a depresiei. Este o stare de spirit copleşitoare şi extrem de puternică, ce poate produce haos dacă nu este controlată şi care a dus la tragedii, uneori şi la moarte.

Poate fi controlată depresia?

Depresia nu este asemenea unei boli care se poate răspândi sau asemenea unui virus pe care îl poţi lua. Nu apare din senin precum o fantomă în întuneric şi te atacă fără a te avertiza. Chiar dacă eşti de acord sau nu, tu eşti cel care o provoacă! Tu determini depresia şi celelalte rezultate pe care le ai în viaţă, prin gândurile pe care le ai, prin comportamentul tău şi prin acţiunile pe care le întreprinzi. Nu se întâmplă altfel!

Nu spunem că este greşit să fii deprimat. Noi toţi ajungem să fim deprimaţi în anumite momente ale vieţii noastre. Uneori, din cauza unor motive pe care nu le putem controla. Însă noi dorim ca tu să înţelegi că, dacă îţi poţi determina depresia prin gândurile, comportamentul şi acţiunile tale, atunci poţi, de asemenea, să o schimbi şi să o controlezi prin gânduri, comportament şi acţiuni adecvate.

Problema celor mai mulţi oameni, când este vorba de schimbarea şi de controlarea stărilor lor mentale, este că au o părere adânc înrădăcinată şi total greşită că nu pot controla ce se întâmplă în mintea lor. În capitolele anterioare ţi-am demonstrat contrariul şi îţi putem spune cu certitudine că îţi poţi controla mintea prin intermediul propriilor gânduri. Aşadar, îţi poţi controla comportamentul şi acţiunile ulterioare, care îţi condiţionează starea de spirit. Cu alte cuvinte, poţi controla cum te simţi – fericit sau deprimat, entuziasmat sau plictisit, relaxat sau tensionat.

Gândeşti deprimat, fii deprimat!

Adu-ţi aminte că tu eşti ceea ce gândeşti şi că, într-un final, gândurile tale sunt cele care îţi construiesc viaţa. Dacă ai gânduri triste, vei fi trist. Dacă vei avea gânduri entuziaste şi pline de motivaţie, şi tu vei fi entuziasmat şi motivat. Aşadar, dacă gândurile tale vor fi deprimante, tu

vei fi deprimat. Ceea ce gândeşti are o importanţă vitală în a determina nu numai cine eşti, ci şi cum eşti.

POŢI ÎNFRÂNGE DEPRESIA?

Fie că ai pierdut bani ia pariuri, că ai accidentat Mercedesul vecinului tău, că nu ai luat un examen, că ai fost părăsit de persoana iubită sau că ţi-a ars casă, adu-ţi aminte că nu aceste lucruri sunt cele care te fac să fii deprimat; modul în care le percepi tu este cel care te deprimă. Cu alte cuvinte, totul depinde de modul în care tu interpretezi situaţia.

După cum am precizat mai devreme, tu ai o contribuţie indirectă la tot ce ţi s-a întâmplat şi ţi se va mai întâmpla în viaţă, fie pozitiv sau negativ. Fiecare hotărâre pe care ai luat-o şi fiecare acţiune pe care ai întreprins-o, fiecare gând pe care l-ai avut şi fiecare sentiment pe care l-ai încercat – toate ţi-au influenţat viaţa, aşa cum este ea astăzi. Este un fapt demonstrat că gândurile negative vor atrage experienţe negative în viaţa ta.

Gânduri precum „Urăsc viaţa”, „Nu pot să fac nimic”, „Mereu mi se întâmplă mie” îţi întunecă mintea. Din acest motiv, chiar şi atunci când ţi se întâmplă un lucru bun, tu îl îndepărtezi în mod involuntar spunând lucruri precum: „Nu se poate să dureze”.

De asemenea, dacă te vei gândi constant la lucruri negative din trecut, îţi vei crea sentimente negative şi vei da naştere la experienţe negative ulterioare. Toată această negativitate dă naştere la depresie. Dacă te vei concentra asupra lucrurilor negative, cu siguranţă vei atrage puternica stare emoţională care este depresia.

Dacă te vei alătura celor pesimişti, cu siguranţă te vei alătura celor depresivi, pentru că aceste două manifestări merg mână în mână. Cercul vicios constă în faptul că oamenii sunt pesimişti pentru că sunt deprimaţi şi sunt deprimaţi pentru că sunt pesimişti. Depinde numai

de tine să ieşi din depresie şi să eviţi să fii prins în acest model comportamental negativ.

Când încearcă să scape de această stare, mulţi oameni deprimaţi comit o greşeală extrem de gravă – ei încearcă să-şi înece necazurile în alcool sau iau droguri care le dau iluzia unei lumi temporare, unde „totul este bine şi există numai bucurii”. Sau mai există persoane care mănâncă excesiv pentru a ieşi din depresie, înfulecând tot ce le iese în cale. Lucrul trist este că depresia nu dispare. Ea este încă acolo, aşteptând cu răbdare ca dependenţii de droguri să se întoarcă din „călătoria” lor, ca alcoolicii să se trezească din beţie şi ca dependenţii de mâncare să-şi termine ultima bucăţică. Apoi ea revine, de obicei mai intensă decât înainte. Cu siguranţă, gradul de deprimare creşte dramatic.

Învaţă şi acţionează Există nenumărate poveşti ale oamenilor care au reuşit în viaţă, numai pentru că nişte evenimente tragice sau nişte eşecuri puternice i-au determinat să înceapă să acţioneze pozitiv şi să facă schimbări în bine. Ei au învăţat din propriile experienţe, lăsând în spate trecutul şi concentrându-se asupra posibilităţilor nenumărate din viitor.

Aşadar, în afară de cazul în care suferi de un dezechilibru chimic care poate fi tratat medical, tu te poţi ajuta să înfrângi depresia. Nicio persoană echilibrată mental nu-şi doreşte să rămână deprimată la nesfârşit.

Secretul pentru a ieşi din depresie este „acţiunea”. Trebuie să acţionezi fie pentru a o evita, fie pentru a scăpa de ea, dacă există deja.

Evită depresia!

Doi oameni s-au uitat prin zăbrelele închisorii: *Unul a văzut noroiul, celălalt a văzut stelele*.

Dale Carnegie

Ce faci când lucrurile merg prost şi simţi că viaţa îţi

joacă feste? Faci precum cei mai mulţi dintre noi, renunţând să mai încerci şi spunând: „Nu mă pot descurca. De ce eu? Renunţ”.

Sau faci exact invers, profitând la maximum de situaţie şi reuşind chiar şi atunci când lucrurile par a fi împotriva ta? Te întrebi: „Ce pot învăţa din acest eveniment nefavorabil? Cum îmi pot îmbunătăţi situaţia actuală?”

Reuşind şi atunci când

r situaţia îţi este nefavorabilă *r r*

Viaţa nu a fost deloc generoasă cu Dale Berman şi totuşi ea a reuşit, în ciuda acestui fapt. Ar fi fost uşor să spună: „De ce eu? Renunţ!” şi să-şi plângă de milă.

Dale luptă cu cancerul de peste 12 ani. În 1985, a fost diagnosticată cu cancer la sân. I-au fost extirpaţi ambii sâni. Peste câţiva ani, cancerul a reizbucnit şi radioterapia a fost atunci soluţia.

Apoi cancerul şi-a arătat din nou hidosul chip sub forma unor noduli la subraţ, care i-au fost extirpaţi. După o perioadă de remisie, când ea a crezut că învinsese în sfârşit boala, ea a reizbucnit în octombrie 1997. De această dată, a fost o formă mult mai gravă decât înainte, sub forma cancerului la plămâni.

Dale a refuzat să renunţe la luptă şi nu şi-a plâns de milă nici măcar o dată. În tot timpul în care s-a luptat cu cancerul, ea nu i-a învinovăţit pentru situaţia ei pe ceilalţi şi nici nu s-a plâns de circumstanţe. În schimb, ea a fost mereu veselă, a avut o atitudine pozitivă şi a fost hotărâtă să învingă.

Noi am vorbit cu ea în timp ce făcea chimioterapie pentru a-şi trata cancerul la plămâni. Avea o atitudine pozitivă şi părea foarte optimistă!

Ea spunea: „Mintea este un lucru minunat, pentru că, atunci când corpul tău înnebuneşte, îţi spune că

renunţarea nu este o soluţie şi că poţi învinge”. Dale a continuat: „Înveţi să trăieşti în fiecare zi, să apreciezi fiecare moment şi să nu consideri niciodată ce ţi se cuvine de drept ceea ce ai”.

Ea a reuşit să-şi păstreze cumpătul şi nu-şi plânge niciodată de milă. Puterea, curajul şi dragostea sa ne vor uimi mereu. Aceasta este a patra oară când ea se confruntă cu temuta boală şi nu vrea să o lase să învingă. Cu siguranţă, este o luptă pe care o poartă mai ales mintea ei. Pur şi simplu, mintea ei nu-i permite corpului să cedeze şi, prin optimism şi conştiinţa propriei valori, ea luptă împotriva cancerului cu toate puterile. Medicamentele pot ajuta, dar şi atitudinea pacientului este extrem de importantă, mai ales în cazul bolilor atât de grave.

La cinci luni după diagnosticare, Dale a fost testată din nou şi doctorii au fost uimiţi să constate că nu mai prezenta nicio urmă de cancer.

Impactul pe care îl are asupra ta comunicarea cu tine însuţi

Problema cu bolile precum cancerul, SIDA, scleroza multiplă sau alte boli grave, care slăbesc rezistenţa organismului, este că ele toate sunt asociate cu credinţe negative, distructive şi limitative. Oamenii au citit despre ele, au auzit despre experienţele negative ale celorlalţi, au văzut la televizor documentare şi filme despre suferinţa şi traumele victimelor.

De aceea, nu e de mirare că un pacient diagnosticat cu cancer se sperie imediat şi se simte neajutorat şi ameninţat. Adesea, un astfel de pacient devine deprimat pentru că simte că nu mai are ce aştepta în afară de suferinţă şi moarte. S-a demonstrat şi că simpla diagnosticare a unui pacient cu una dintre aceste boli are un efect negativ asupra sistemului imunitar şi îi înrăutăţeşte starea.

Aceşti oameni se gândesc la varianta cea mai nefericită. Ar fi bine ca, în loc să se gândească la moarte, ei să aleagă viaţa, sănătatea şi speranţa. Acolo unde există speranţă, există întotdeauna o şansă. Trebuie să crezi că există o posibilitate de reuşită şi, astfel, ea devine reală. Trebuie să crezi în tine, în sănătatea ta şi în capacitatea corpului tău de a depăşi toate dificultăţile. Vizualizează procesul de vindecare. Vizualizează-ţi corpul vindecându-se şi ajută-ţi sistemul imunitar să se întărească prin optimism, gândire pozitivă şi autostimă. (Vom discuta mai detaliat despre puternica tehnică a vizualizării în Partea a IV-a.)

Cercetările medicale au demonstrat că sănătatea ta este influenţată în mare măsură de modul în care comunici cu tine însuţi. S-a demonstrat ştiinţific că intensitatea cu care o boală te afectează depinde semnificativ de ceea ce îţi spui constant despre viaţa ta şi despre cine eşti tu. Aşadar, dacă te vei simţi bine cu cine eşti şi cu viaţa pe care o ai, vei fi mult mai sănătos decât dacă te vei simţi nefericit în general. O dovadă în plus este aceea că nenumărate boli grave au răspuns surprinzător de bine la simplul fapt că cei bolnavi au comunicat pozitiv cu ei înşişi.

Trei motive pentru care ar trebui să încerci

Iată trei motive pentru care ar trebui să te străduieşti, chiar şi atunci când te simţi deprimat şi ţi se pare că nu poţi face nimic pentru a îmbunătăţi lucrurile. În definitiv, nu ai nimic de pierdut!

Unu: S-ar putea să reuşeşti să schimbi lucrurile în favoarea ta.

Doi: Chiar dacă nu reuşeşti, în timp ce încercai, tu ţi-ai schimbat starea de spirit din negativă în pozitivă, prin faptul că te-ai concentrat asupra soluţiei şi nu asupra problemei. Această stare pozitivă te va îndepărta de depresie.

Trei: Chiar dacă nu reuşeşti, în timp ce ai încercat ai acţionat pozitiv, fapt care poate da naştere la diferite oportunităţi.

Foloseşte-ţi puterea vindecătoare a minţii

Îţi recomandăm să încerci zilnic acest scurt exerciţiu, pentru a te proteja de negura depresiei şi de alte boli care te-ar putea afecta. Nu putem subestima extraordinara putere de vindecare a acestui exerciţiu şi au existat numeroase rapoarte documentate care au demonstrat că acest exerciţiu şi altele similare au contribuit la vindecarea a numeroase boli, inclusiv depresia.

Practicând zilnic acest exerciţiu timp de câteva minute, vei fi surprins de cât de învigorat te vei simţi pentru tot restul zilei. Ar trebui să te facă să te simţi sănătos, puternic şi mulţumit de tine şi, astfel, vei putea ţine departe de tine depresia şi bolile.

Tot ce trebuie să faci este să găseşti un loc liniştit unde te poţi relaxa şi poţi închide ochii pentru câteva minute. Ştim că poate suna puţin nebunesc, dar va funcţiona dacă îi vei permite imaginaţiei tale să exploreze conceptul de auto vindecare. Este adevărat că mintea ta are puterea de a se autovindeca şi de a-ţi vindeca şi corpul.

Ceea ce trebuie să faci acum este să-ţi imaginezi corpul ca fiind o maşinărie complexă – aşa cum şi este. Crede cu tărie că se poate vindeca de orice. Imaginează-ţi cum corpul tău se curăţă şi se vindecă cu ajutorul apei cristaline de munte care trece prin corpul tău, curăţându-te de toate impurităţile. Observă-ţi sângele curgând uşor şi inima pompând cu uşurinţă. Gândeşte-te la corpul tău care este acum sănătos şi puternic. Imaginează-ţi cum toate părţile bune din corpul tău luptă, distrugând tot ce este rău.

Permite acestor gânduri de sănătate şi vitalitate să-ţi

străbată corpul şi să umple organele, ţesuturile şi fiecare celulă pe care o ai. Gândeşte-te că este ca şi cum ai înghiţi o băutură extrem de sănătoasă, care începe să curgă prin fiecare parte a corpului tău, răspândind energie şi fortificând tot ce atinge.

Cum să ţii depresia la distanţă

Iată un alt exerciţiu scurt prin care să te simţi minunat cu tine şi prin care poţi ţine depresia la distanţă.

Tot ce dorim este ca tu să scrii o listă lungă cu punctele tale forte. Încearcă să notezi mai mult de 15 puncte, incluzând toate lucrurile la care te poţi gândi şi acoperind toate aspectele vieţii tale. Uită de modestie, pentru că nu trebuie să vezi lista decât tu, şi începe să notezi. De exemplu:

„Sunt un bun prieten”.
„Am talent la pictură”.
„Sunt o persoană de încredere”.
„Sunt bun cu oamenii”.
„Am o familie iubitoare”.
„Sunt un bun grădinar”.
„Îi fac pe oameni să râdă”.
„Sunt bun în ceea ce fac la serviciu”.
„Sunt ambiţios”.
„Pot să fac scufundări”.

Acum ţine această listă la îndemână – poate într-un dosar personal, în jurnalul tău sau într-un sertar de unde o poţi lua uşor în zilele în care ai nevoie de încurajare.

Atunci când te vei simţi deprimat şi inutil şi te va pândi depresia, vei putea să o alungi uitându-te la nenumăratele motive pentru care te poţi simţi grozav şi poţi fi mândru de tine. Aducându-ţi aminte de trăsăturile tale pozitive, tu creezi energia pozitivă necesară pentru a te îndrepta în direcţia potrivită.

Evită depresia, adoptând o Atitudine Mentală Pozitivă

Una dintre cele mai uşoare modalităţi de a evita depresia este să te distanţezi de toate lucrurile negative şi să te gândeşti doar la cele pozitive. Acest lucru înseamnă să le îndepărtezi pe cele care te doboară şi care îţi răpesc sentimentele pozitive. De asemenea, înseamnă şi să le închizi uşa acelor oameni negativi, care te influenţează negativ. Nu mai permite nimănui să-ţi răpească sentimentele pozitive şi pofta de viaţă!

În acelaşi timp, îndepărtează tot – amintiri, gânduri şi experienţe care ar putea să-ţi submineze gândurile bune despre tine şi despre viaţa ta în general. În schimb, încearcă mereu să te înconjori de oameni pozitivi, să gândeşti doar pozitiv, să-ţi aduci aminte numai de lucrurile bune şi să te concentrezi asupra direcţiei pe care îţi doreşti să o urmezi în viaţă.

Într-adevăr, noi toţi avem perioade mai grele, când sentimentele noastre pozitive sunt influenţate negativ de circumstanţe şi evenimente, dar putem să evităm depresia prin adoptarea unei Atitudini Mentale Pozitive.

12

Cum să rezolvi stările mentale negative

Când eşti la pământ şi Viaţa tristă îţi este, Nu dispera, căci există soluţii.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Concentrează-te asupra lucrurilor de neînlocuit pe care le ai

Am menţionat mai devreme că o modalitate eficientă de a evita depresia este să te concentrezi asupra punctelor tale forte. În acelaşi mod, poţi să înlături depresia şi să începi să zâmbeşti doar concentrându-te asupra bunurilor de neînlocuit pe care le ai şi pe care banii nu le pot cumpăra. Opreşte-te pentru un minut şi gândeşte-te la toate bunurile şi bogăţiile pe care le ai – sănătatea, ochii, urechile, membrele, persoanele dragi şi orice altceva

important pentru tine, şi care sunt de nepreţuit.

Ţi-ai vinde mâinile şi picioarele pentru un bilet câştigător la loterie? Ochii? Mâinile? Picioarele? Copiii? Cât valorează toate acestea pentru tine? Eşti sigur că nu ai vinde niciunul din aceste lucruri pentru toţi banii din lume?

CUM SĂ REZOLVI STĂRILE MENTALE NEGATIVE

Din păcate, cei mai mulţi dintre noi nu se gândesc niciodată la aceste lucruri. În schimb, noi tindem să ne concentrăm asupra a ceea ce nu avem, fapt care ne conduce la nefericire şi depresie.

Gândeşte-te la cei cărora le merge mult mai rău decât ţie

Un alt remediu excelent în combaterea depresiei este să te gândeşti la cei care o duc mult mai rău decât tine. Când suntem deprimaţi, ne este greu să ne gândim la ceilalţi, pentru că avem tendinţa să privim egoist lucrurile. Problemele noastre ne învăluie cu totul şi nu ne pasă prea mult de altceva. Totuşi, trebuie să ne îndepărtăm puţin de problemele noastre şi să ne gândim la cei care au dificultăţi şi mai mari.

Există nenumăraţi oameni care s-au confruntat cu probleme şi traume uriaşe, emoţionale sau fizice, dar care au găsit cumva curajul de a le depăşi. Ar trebui să comparăm câteva dintre problemele noastre minore care ne afundă în autocompătimire şi depresie, cu cele ale acestor oameni curajoşi care au depăşit sau au realizat lucruri inimaginabile. Ar trebui să admitem apoi spăsiţi că situaţia noastră nu este suficient de gravă pentru a ne lăsa pradă tentaţiei de a ne plânge de milă. De asemenea, ar trebui să ne dăm seama că, dacă există persoane care au fost capabile să depăşească probleme mult mai grave decât cele cu care ne-am confruntat noi, nimic în lume nu ar trebui să ne oprească din a ne rezolva sau depăşi

situaţia personală.

Gândeşte-te doar la cât de mulţi oameni ar fi dispuşi la orice pentru a face schimb cu tine chiar acum – oameni care s-ar confrunta bucuroşi cu problemele tale în locul celor pe care le au ei!

De asemenea, gândeşte-te la oamenii care suferă de o boală incurabilă sau de o altă boală extrem de gravă. Nu-i aşa că ei se află într-o situaţie mult mai gravă decât a ta?

Aceşti oameni au două alternative – pot fie să se afunde în depresie sau pot alege să-şi adune resursele de energie pentru a se lupta cu boala. Prin credinţă puternică în ei înşişi, curaj, hotărâre şi o atitudine mentală pozitivă, ei ar putea chiar să o depăşească. Chiar dacă nu se întâmplă aşa, ei au încercat tot ce a fost posibil şi reprezintă o dovadă de curaj şi de motivaţie pentru cei care au parte de aceeaşi soartă.

Sandy Potgieter a fost o astfel de persoană

Totul a început la sfârşitul lui octombrie 1992 cu o vizită la dentist şi apoi la un alt specialist pentru a-i vindeca un simplu abces. După câteva duzine de injecţii, Sandy Potgieter a început să aibă convulsii pentru că îi fusese atins un nerv important. Ea nici nu îşi imagina că acesta urma să fie cel mai mic dintre motivele ei de îngrijorare şi că reprezenta doar începutul călătoriei sale traumatice.

În următoarea zi, Sandy s-a trezit cu o durere de cap violentă, care s-a înrăutăţit continuu. A fost internată în spital şi diagnosticată cu meningită. Două zile mai târziu nu se mai putea mişca de la talie în jos pentru că paralizase. Şase săptămâni mai târziu, doctorii i-au spus că nu mai puteau face nimic şi că va rămâne paralizată pe viaţă. Sandy a învăţat să-şi accepte soarta şi să trăiască asemenea unui paraplegic. Ajunsă în scaunul cu rotile, ea simţea că încă îşi mai putea purta de grijă şi că mai putea

fi de folos.

Această perioadă a durat puţin, pentru că şapte luni mai târziu a simţit o durere de cap şi mai violentă. Sandy s-a trezit în dimineaţa următoare paralizată de la gât în jos şi îşi putea folosi parţial doar mâinile. Au operat-o la coloană, dar fără vreun efect. A trebuit să înveţe din nou tot felul de lucruri, inclusiv să se hrănească.

La al treilea atac, Sandy a fost diagnosticată cu scleroză multiplă, probabil din cauza meningitei. Totuşi, ea nu şi-a permis să fie deprimată. Soţul său şi familia au încurajat-o să nu renunţe. Ea fusese dintotdeauna o luptătoare şi aşa era şi acum.

După un alt atac grav, ea nu şi-a mai putut folosi nici mâinile, şi a rămas şi cu semipareză facială. Nu mai putea vorbi sau înghiţi nimic şi toată lumea simţea că i se apropie sfârşitul. Totuşi, ea avea în continuare un umor contagios.

A mers apoi la logoped unde a învăţat din nou să vorbească. De asemenea, au învăţat-o din nou să înghită, punându-i o lingură pe limbă.

„Foarte rar mă simt cu adevărat deprimată, spunea Sandy. Nu doresc să fiu compătimită şi nici nu vreau să vorbesc despre asta. Asta nu înseamnă că vreau să ţin în mine. Vreau doar să continui ce am început. Accept ce mi s-a întâmplat şi iau fiecare zi aşa cum este”.

După următorul atac, ea şi-a pierdut complet vederea. La început, a văzut înceţoşat, apoi a venit întunericul. Îşi aduce aminte cum s-a trezit într-o dimineaţă şi şi-a rugat soţul să tragă draperiile, dar acestea erau trase şi ea nu putea vedea.

Fiecare atac părea să mai răpească o bucăţică din ea, dar filosofia ei a rămas aceea că nu era deloc util să se plângă, pentru că singurul rezultat ar fi fost că ea şi toţi din jurul ei s-ar fi simţit îngrozitor.

Sandy a continuat: „În fiecare zi priveam cu atenţie şi încercam să văd, până când într-o zi chiar am reuşit! Am învăţat să apreciez cu adevărat ce mai aveam încă”. Ea spune că ar dori să-şi exploateze cele peste 90 de procente pe care nu le foloseşte din creier pentru că e de părere că atunci s-ar putea mişca liber din nou.

Cu siguranţă, această doamnă este o persoană pozitivă. „Odată ce accepţi ce s-a întâmplat, fie renunţi, fie lupţi în continuare”, spune ea. „Cred cu adevărat că dacă ai gânduri negative şi te plângi tot timpul, îndepărtezi oamenii. Prietenii nu vor să vină ca să mă audă spunându-le cât de bolnavă sunt. Trebuie să gândesc pozitiv. Nu îmi doresc să fiu tratată diferit”.

Chiar dacă fiecare atac părea să conducă la o agravare a stării sale, ea spunea că nu se gândea la ce urma să se întâmple în viitor. Îşi trăia fiecare zi şi aprecia fiecare moment, ştiind că trebuia doar să persevereze şi să înveţe să se descurce.

„Cumva reuşeşti să faci faţă – găseşti puterea în interiorul tău şi continui”. Ea ştie că mulţi oameni se întreabă care este motivul pentru a trăi dacă lucrurile tot nu se pot îmbunătăţi. Dar fiecare atac a făcut-o să fie şi mai hotărâtă să continue să lupte.

Ea era recunoscătoare pentru toate lucrurile pe care încă le mai avea, afirmând că un lucru pe care îl învăţase cu adevărat a fost să aprecieze tot ce considera înainte ca fiind firesc. În timp ce-i asculta pe oameni plângându-se, Sandy şi-a dorit adesea să-i facă să-şi dea seama că motivele lor erau neîntemeiate.

Chiar dacă a pierdut mai multe lucruri, ea tot avea o voinţă puternică şi o credinţă fermă în ea însăşi. Încă îi mai avea pe soţul ei şi pe fiicele lor minunate, încă mai avea simţul umorului şi simţea că era extrem de important să rămână lucidă şi fericită, indiferent de circumstanţe. Ea a

fost într-adevăr o doamnă minunată, plină de curaj!

Sandy a murit în aprilie 1998 şi a rămas o amintire luminoasă şi o dovadă de curaj şi încurajare pentru toţi cei care au cunoscut-o.

De fiecare dată când ne simţim deprimaţi sau ne plângem de milă, să ne gândim la calvarul de cinci ani pe care l-a îndurat Sandy. Acest lucru ne va face conştienţi că problemele şi temerile noastre sunt cu totul lipsite de importanţă. Data viitoare când te vei simţi deprimat, gândeşte-te şi tu la asta!

Descoperă activităţi plăcute

Adu-ţi aminte că depresia este o stare emoţională care descrie felul în care te simţi. Poţi înfrânge depresia dacă descoperi cum să te simţi bine. Cum? Pur şi simplu, identificând activităţile care te fac să te simţi bine şi fericit, şi apoi adâncindu-te activ într-una sau mai multe dintre ele, pentru a te distrage de la depresie.

Poate fi orice: dans, ascultat muzică, lectură, desenat, o activitate fizică sau orice altceva ce-ţi place. Când nu prea ne simţim în largul nostru, noi facem plimbări lungi pe plajă şi bem un cappuccino în timp ce privim asfinţitul şi ne oxigenăm plămânii cu aerul proaspăt de mare. Am descoperit că atunci când lucrurile chiar ne deprimă, o şedinţă la sala de gimnastică funcţionează cel mai bine pentru noi.

Trebuie să existe cel puţin o activitate pozitivă care să îţi placă cu adevărat şi care să fie o alternativă plăcută la a te simţi deprimat şi nefericit. Poţi chiar să încerci ceva cu totul nou şi interesant. În funcţie de ce ai făcut sau nu deja, te poţi gândi la a călări pe plajă, la schi, schi nautic, scufundări, ciclism montan sau orice altceva care te-ar putea entuziasma.

Există atât de multe posibilităţi aventuroase şi ieşite din comun, atât de multe lucruri pe care le poţi face. Cu

siguranţă, aceasta este o bună modalitate de a-ţi recăpăta cheful de viaţă. Vei simţi cum te umpli de energie pe măsură ce experimentezi lucruri noi şi te vei simţi plin de viaţă!

Desigur, aceste variante nu includ lucruri care provoacă dependenţă, precum drogurile sau alcoolul, activităţi care te distrag doar temporar şi te fac să te simţi mai bine; acestea sunt, de obicei, surse distructive, nu constructive.

CUM SĂ REZOLVI STĂRILE MENTALE NEGATIVE

Fiecare lucru negativ are şi un aspect pozitiv

Janine reprezintă un exemplu tipic de persoană care a reuşit să privească aspectele pozitive din fiecare situaţie şi experienţă negativă prin care a trecut.

Dacă ai întâlni-o pe Janine, nu ţi-ai imagina niciodată că această persoană inteligentă, încrezătoare, raţională şi foarte motivată a trecut prin atâtea evenimente neplăcute.

Janine provine dintr-o familie instabilă, cu foarte multe probleme. Ambii părinţi aveau probleme extrem de grave. Mama era maniaco-depresivă şi tatăl ei suferea de schizofrenie paranoidă. Erau extrem de săraci şi se chinuiau constant să iasă la liman. La o vârstă fragedă, fratele mai mare a fost implicat într-un accident şi a rămas paralizat şi cu probleme mentale. În plus, fratele ei mai mic, de care ea era extrem de ataşată, a fost omorât.

Janine rămăsese într-un mediu nesigur. Ea spune că toate aceste lucruri negative au ajutat-o, de fapt, să devină persoana independentă şi încrezătoare care este astăzi. Trecutul ei negativ a făcut-o şi mai hotărâtă să îşi îmbunătăţească situaţia şi să se dezvolte ca persoană.

Ea afirmă: „Eu nu învinovăţesc pe nimeni. Să-mi depăşesc trecutul m-a făcut şi mai încrezătoare. Cu cât ştii mai multe, cu atât devii mai puternic. Pentru că am trecut prin atâtea, acum nu mă mai dezechilibrează nimic. Am

învăţat multe lucruri, pe care alţii le învaţă într-o viaţă întreagă”.

Janine a continuat: „De fiecare dată când mă cuprinde negativismul, mă gândesc la acel bărbat fără picioare care merge prin oraş cu skateboardul. Întotdeauna zâmbeşte larg şi pare extrem de vesel şi energic în ciuda situaţiei sale. Astfel, nu am cum să nu mă simt minunat cu viaţa mea. Nu învinovăţesc pe nimeni sau nimic pentru succesele sau eşecurile din viaţa mea. Ştiu că totul depinde numai de mine”.

Noi toţi putem învăţa de la Janine.

Există multe lucruri îngrozitoare prin care vor trece cei mai mulţi dintre noi. Deşi am putea simţi că nu avem niciun control asupra lor, trebuie să ne aducem aminte că putem controla cel mai important lucru – cum vom permite ca ele să ne afecteze vieţile.

Pot exista nenumărate interpretări pentru aceeaşi experienţă „rea”. De aceea, noi te rugăm să găseşti interpretarea cea mai luminoasă şi să te concentrezi numai asupra ei, lăsând în urmă toate celelalte aspecte, învaţă să vezi aspectele pozitive din fiecare situaţie negativă. Procedând astfel, îţi vei învăţa fiecare lecţie şi te vei dezvolta ca persoană.

Consideră că problemele sunt provocări şi întreabă-te ce poţi învăţa din ele. Dacă am avea parte doar de o existentă liniştită şi nu am fi confruntaţi niciodată cu provocări, nu ne-am folosi niciodată întregul potenţial pentru că nu am avea niciodată motive să ne aducem la limită şi să ne testăm gradul de rezistenţă.

Data viitoare când te vei simţi deprimat dintr-un motiv oarecare, consideră că situaţia ta este doar o provocare a vieţii şi concentrează-te asupra a ceea ce poţi învăţa din această situaţie. Studiază problema mai îndeaproape, în altă lumină şi din alt unghi. Este posibil să

găseşti o interpretare mai bună, care să te facă să te simţi mult mai bine.

Formula secretă pentru a atrage fericirea şi bogăţia

Dacă ţi-am spune că există o formulă simplă care poate face pentru tine următoarele lucruri:

Înfrânge depresia, temerile şi îngrijorările din mintea ta

Da naştere la fericire nemăsurată

Atrage prieteni noi îţi transmite căldură şi afecţiune de la toţi cunoscuţii

Te face să te simţi mândru de tine

Produce în jurul tău o aură care va atrage bogăţii şi binecuvântări de la ceilalţi îţi permite să dormi liniştit noaptea îţi îmbunătăţeşte semnificativ starea fizică şi mentală

Ai fi interesat? Dacă ţi-am spune că nu ai nevoie de niciun ban şi nu contează cine eşti şi care este situaţia ta actuală? Bănuim că ţi-am captat atenţia acum, nu-i aşa?

Care este această formulă care poate îndepărta depresia, poate atrage atât de uşor bogăţii şi fericire nemăsurată, şi nu necesită un efort major din partea ta?

Să fii prietenos şi să îi ajuţi pe toţi cei cu care te întâlneşti.

Despre asta este vorba! De acum înainte, numai asta trebuie să faci în fiecare zi pentru a obţine rezultatele de mai sus. Creează înăuntrul tău dorinţa de a fi prietenos şi de a-i ajuta pe toţi cei pe care îi întâlneşti. Este important să-ţi aminteşti că trebuie să faci acest lucru fără a aştepta ceva în schimb.

Cum poţi şti când ai reuşit să-i ajuţi pe ceilalţi şi să-i faci fericiţi? Este simplu – atunci când ai făcut o altă persoană să zâmbească.

Desigur, acest lucru nu înseamnă că trebuie să devii următorul Superman şi să salvezi vieţi sau să devii un sfânt

şi să donezi celorlalţi tot ce ai. Uneori, în viaţă, lucrurile mici sunt cele care fac diferenţa.

Demonstrează-ţi acest lucru. De acum înainte, salută-i prietenos pe toţi cei cu care vii în contact, indiferent de statutul lor. Arată un interes real pentru cei din jurul tău. Fii amabil şi încurajează-i pe cei care chiar au nevoie de asta. Complimentează şi mulţumeşte din inimă. Oferă-ţi ajutorul unei persoane în vârstă care transportă multe pachete. Oferă ceva asociaţiilor de caritate, indiferent cât de puţin. Alătură-te unui grup voluntar de caritate unde nu trebuie să contribui decât cu puţin timp şi efort. Lista lucrurilor prin care poţi să-i ajuţi pe ceilalţi şi să îi faci să zâmbească este infinită.

În mod curios, viaţa are modul ei unic de a te răs*r*/

plăti pentru faptele tale bune şi, la un moment dat, tu vei fi ajutat de zece ori mai mult, într-un fel sau altul.

CUM SĂ REZOLVI STĂRILE MENTALE NEGATIVE

De aceea, cu cât vei oferi mai mult, cu atât vei primi mai mult. Cu cât vei împărţi mai mult, cu atât vei primi mai mult.

Cum anume faptul că îi ajutăm pe ceilalţi ne face să nu mai-fim deprimaţi? Când îi ajuţi pe ceilalţi, nu te mai cufunzi în lucrurile strict legate de tine. În loc să te concentrezi asupra temerilor şi îngrijorărilor tale, tu te concentrezi asupra activităţii pozitive de a face fericit pe altcineva, creând astfel o stare de spirit pozitivă şi sănătoasă.

Oare un astfel de interes real legat de ceilalţi poate avea un impact benefic atât de puternic asupra ta? Cu siguranţă! Warren a încercat, iar acest lucru a făcut minuni pentru el!

Povestea lui Warren

Foloseam acelaşi garaj, mergeam pe acelaşi drum la birou şi aveam aceeaşi echipă de mai bine de 5 ani. Nu îi

observasem cu atenţie pe oamenii cu care veneam zilnic în contact. Sunt destul de sigur că nici ei nu mă observaseră.

După ce am citit despre avantajele unei astfel de abordări, m-am hotărât să o încerc. Dimineaţa următoare, în timp ce intram în parcare, am claxonat şi l-am salutat pe omul de serviciu din parcare. După o clipă de uimire, el mi-a zâmbit şi m-a salutat vesel. După ce mi-am parcat maşina, am mers la agentul de pază de la ieşire, l-am întrebat cum îl cheamă şi i-am reţinut numele. L-am salutat călduros pe cel care vindea flori, pe vânzătorul de ziare, pe doamna de la chioşcul de fructe şi pe agentul de pază din clădirea mea. Am intrat în birou şi mi-am salutat toţi colegii, interesându-mă în mod real de starea lor. Ar fi trebuit să le vezi expresiile de surpriză şi de plăcere!

În dimineaţa următoare când am sosit la garaj, îmi făcusem deja un nou prieten – omul de serviciu din parcare. Mi-a zâmbit larg când am sosit şi mi-a indicat repede un loc liber foarte bun, care apoi a devenit al meu de fiecare dată când parcam acolo. În timp ce mă îndreptam spre birou, ai fi putut crede că eram cea mai populară persoană din zonă. Se părea că am prieteni noi în tot felul de locuri – vânzătorul de flori, vânzătorul de ziare, agentul de pază, doamna de la chioşcul de fructe – toţi îmi zâmbeau larg şi mă salutau călduros de parcă le-aş fi fost un prieten foarte apropiat. Din acea zi, m-au ajutat mereu. Dacă aveam nevoie de fructe, le primeam mereu pe cele mai bune şi chiar ceva în plus. Primeam în mod regulat chiar şi flori pe gratis pentru „doamna mea”. Relaţia mea cu cei din echipă s-a îmbunătăţit considerabil, iar afacerea a înflorit.

Pe lângă faptul că mi-a dat o stare de spirit pozitivă şi fericită, această abordare mi-a adus şi toate beneficiile de mai sus.

Aşadar, dacă vrei să obţii aceste beneficii, îţi

recomand să începi acum. Din acest moment, reacţionează la fel faţă de toţi cei pe care îi întâlneşti – fie că este omul de la colţ care îţi lustruieşti pantofii, agentul de pază de la uşă, liftiera, secretara, partenerul/partenera de viaţă, copiii sau orice altă persoană pe care o întâlneşti – zâmbeşte-le, vorbeşte cu ei, ascultă-i, înţelege-i şi spune-le o vorbă bună tuturor.

Adoptă această atitudine şi fii sigur că toate gândurile negative şi deprimante vor dispărea. Dacă vei rămâne închis în tine şi nu vei oferi nimic, nu vei face decât să te adânceşti şi mai mult în depresia şi temerile tale.

Învaţă să râzi mai des *r*

Atunci când ai învăţat să râzi, ai descoperit unul dintre cele mai bune tratamente împotriva depresiei. Au fost publicate numeroase studii despre folosirea râsului şi a umorului în combaterea diverselor boli, inclusiv a depresiei. Au existat chiar şi persoane care s-au vindecat cu ajutorul râsului. Cercetările recente au arătat că râsul determină eliberarea a doi hormoni foarte importanţi – encefaline şi endorfine – care duc la ameliorarea depresiei, a durerilor şi a tensiunilor.

Este bine cunoscut faptul că oamenii care suferă de depresie sunt mai predispuşi la îmbolnăvire decât oamenii fericiţi, care râd des. Unele spitale sunt dotate chiar cu aşa-numitele „camere de umor” umplute cu tot felul de lucruri care să îi facă pe pacienţi să râdă – desene, comedii şi reviste umoristice.

Oricine îşi poate dezvolta abilitatea de a râde. Nu ai observat că cei care râd uşor sunt mai puţin predispuşi către depresie şi par să fie mai bine acceptaţi din punct de vedere social?

Aşadar, ce te opreşte să vezi partea bună a fiecărei situaţii şi să-ţi dezvolţi un simţ al umorului minunat?

Este un fapt natural, nu te costă nimic şi este extrem de amuzant! învaţă să râzi cât de des poţi, până devine un obicei. Astfel, vei reuşi cu siguranţă să te distrezi mai mult şi să te bucuri de viaţă mai mult. Cu siguranţă, vei fi mai fericit, îi vei atrage pe ceilalţi către tine şi vei observa o îmbunătăţire substanţială în fiecare domeniu al vieţii tale.

Preia controlul asupra vieţii tale

Din păcate, există multe persoane care nu găsesc niciodată fericirea adevărată, ci o resping. Ei au tendinţa de a rămâne marcaţi de traume şi tragedii cât mai mult posibil, prelungindu-şi nefericirea ani întregi.

Aceşti oameni nu fac decât să se pedepsească mai mult prin faptul că refuză să renunţe la trecut. Păcat! Nu ai decât o singură viaţă! De ce să iroseşti atât de mult din ea fiind deprimat? Trebuie să înveţi să renunţi la trecut şi să continui să-ţi trăieşti viaţa la maximum.

Du-te la acel dulap vechi care este mintea ta şi fă curăţenia de primăvară! aruncă toată acea grămadă de amintiri şi experienţe care te împovărează! în schimb, fă loc experienţelor şi amintirilor fericite pe care ţi le pregăteşte viitorul.

Indiferent care sunt problemele tale actuale, trebuie să-ţi dai seama că nu este sfârşitul lumii. Există încă atât de multe motive pentru care să trăieşti, atâtea lucruri de făcut, atâtea locuri de văzut şi atâţia oameni de cunoscut. Timpul tău pe acest pământ este scurt. De ce să nu alegi să profiţi la maximum de el?

Noi toţi avem căderi în anumite momente, iar ale unora sunt mai dureroase. Dar, ca şi atunci când cazi de pe cal, trebuie să te sui în şa imediat şi să preiei controlul înainte de a-ţi pierde încrederea şi de a se instala teama. În mod similar, după fiecare lovitură din viaţă, trebuie să ripostăm imediat şi să încercăm din nou, înainte ca depresia să apară şi respectul de sine să se diminueze.

13

Secretul fericirii

Dacă vrei să fii mereu fericit, iubeşte ceea ce faci iubeşte ceea ce eşti şi iubeşte persoana cu care eşti!

Warren Veenman & Sally Eichhorst

4.

Este alegerea ta…

Fericirea, acel lucru greu de definit pe care îl căutăm toţi, pare că ne scapă celor mai mulţi dintre noi cu fiecare încercare de a o dobândi. Există persoane care călătoresc în toată lumea în speranţa că o vor găsi. Există persoane care cumpără case, maşini şi jucării mai mari pentru a o avea. Există şi persoane care beau mai mult şi petrec mai intens pentru a o resimţi, fie şi numai pentru un moment trecător. Există şi persoane care îşi construiesc viaţa în jurul partenerului, bazându-se doar pe acesta pentru a-i da fericirea după care tânjesc.

De asemenea, există numeroşi adepţi ai teoriei că „fericirea vine mai târziu, după ce voi fi făcut un lucru sau altul sau după ce voi fi depăşit un prag sau altul”. De aceea, nu este de mirare că nu reuşim să găsim fericirea pentru că cei mai mulţi oameni o caută în locuri greşite şi din motive greşite, stabilind tot felul de cerinţe pentru existenţa ei. Ei bine, nu poate fi găsită şi nici nu poate apărea brusc de nicăieri şi cu siguranţă nu ţi se întâmplă pur şi simplu.

Secretul fericirii constă în a şti – ţi doreşti de la viaţă şi de ce vrei respectivele lucruri. Fericirea este ceva foarte personal pentru fiecare dintre noi. Fericirea nu depinde de noroc, bunuri, abilităţi, bani, faimă sau glorie. Nu depinde de o anumită persoană sau de un anumit eveniment care să te facă fericit. Depinde numai de tine! Nu trebuie să aştepţi nimic pentru a fi fericit. Poţi fi fericit chiar acum, luând hotărârea fermă de / *w* a alege să fii fericit.

Construieşte starea de bine *f*

Dacă te simţi bine, vei fi mai fericit, aşa că nu ai niciun motiv să nu te străduieşti să te simţi mai bine mai des. Poate pare nebunesc, dar este adevărat că cei mai mulţi dintre noi dispun de nenumărate modalităţi de a se face să se simtă rău în comparaţie cu încercările timide de a induce o stare de bine. Noi am fi mult mai fericiţi dacă ne-am strădui să minimizăm nenumăratele *f* modalităţi pe care le-am dezvoltat pentru a ne simţi îngrozitor. Ar trebui mai degrabă să ne concentrăm pentru a ne clădi şi consolida încercările de a ne simţi fericiţi. Procedând astfel, ne-ar fi foarte uşor să fim fericiţi şi, în acelaşi timp, foarte dificil să ne simţim deprimaţi.

Exact aşa cum contribui la crearea propriei depresii, tu poţi contribui şi la crearea sau construirea propriei fericiri. Nimeni nu vrea să rămână supărat, posac, trist şi deprimat la nesfârşit, ci toată lumea îşi doreşte exact contrariul – să fie mereu fericit.

Găseşte motivele pentru care ar trebui să fii fericit chiar acum!

Ia chiar acum hotărârea de a fi fericit! Pentru a-ţi susţine această hotărâre, ar trebui să te gândeşti la toate motivele pentru care ar trebui să fii fericit chiar acum. Scrie-le şi îmbogăţeşte-ţi lista de fiecare dată când găseşti un motiv nou.

O parte din motivele tale ar putea fi:

„Sunt fericit pentru că sunt sănătos şi în putere”.

„Sunt fericit pentru că am un acoperiş deasupra capului şi hrană suficientă”.

„Sunt fericit pentru că sunt iubit”.

Când nu-ţi merge bine şi simţi că duci pe umeri povara întregii lumi, când totul pare că se destramă în jurul tău, concentrează-ţi atenţia asupra motivelor pentru care ar trebui să fii fericit chiar acum.

Citeşte-ţi lista cât mai des posibil, în fiecare dimineaţă, după-amiază şi seară. Străduieşte-te cu adevărat să te convingi că eşti fericit şi aşa vei ajunge. Gândeşte-te doar la lucruri frumoase şi vei atrage doar experienţe fericite, şi astfel îţi vei crea o stare de spirit fericită şi sănătoasă. Fă acest lucru cât mai des şi, curând, vei ajunge să-l faci automat; vei fi fericit în mod natural. Vei reuşi să faci un lucru pe care nu l-au reuşit multe genii şi staruri, mulţi eroi şi milionari.

Există două lucruri pe care să le urmăreşti în viaţă:

Primul – să obţii ce-ţi doreşti; *al doilea – să te bucuri de asta*.

Doar cei mai înţelepţi reuşesc să-l obţină pe al doilea.

Logan Pearshall Smith

SECRETUL FERICIRII

Aceste cuvinte conţin un adevăr de necontestat. Foarte mulţi oameni au ajuns să se bucure de succes prin faptul că au ajuns în topul profesiilor lor. Şi-au dorit să reuşească, ca mine şi ca tine. Mulţi dintre ei chiar şi-au depăşit aşteptările.

De ce atunci atât de mulţi dintre aceştia s-au refugiat în alcool, droguri, depresie şi, uneori, chiar suicid? Da, poate că aveau succes, dar fericirea tot li se strecura printre degete şi, adesea, ei nu ştiau cum să fie fericiţi cu adevărat. Din acest motiv, drogurile sau alcoolul păreau că îi vor aduce mai aproape de starea de fericire. Sau, alteori, rămâneau posaci şi deprimaţi, incapabili să se bucure de succesul lor.

Banii şi faima nu garantează fericirea

Un prim exemplu îl constituie industria muzicală, cunoscută pentru cazurile de supradoze şi sinucideri printre acele staruri care sunt, de multe ori, la apogeul carierei lor. Moartea lui Michael Hutchence, vocalistul şi compozitorul grupului INXS timp de mai bine de 20 de ani,

reprezintă un exemplu trist şi elocvent.

Din păcate, numele lui Hutchence poate fi adăugat pe lista din ce în ce mai lungă a legendelor rock care şi-au luat viaţa în momentul în care se aflau pe cele mai înalte trepte ale succesului. Jimi Hendrix, legendarul chitarist, a luat o supradoză. Jim Morrison de la formaţia The Doors era un cunoscut consumator de droguri şi a fost găsit mort în baie. Kurt Cobain, vocalistul grupului Nirvāṇa, s-a împuşcat. Janis Joplin a murit din cauza unei supradoze. Brian Jones de la Rolling Stones a fost găsit mort în piscina sa. Chiar şi El vis Presley, supranumit Regele Rockului, a murit din cauza abuzului de droguri.

Toţi aceştia au murit pe când erau pe culmile succesului, încă tineri, şi mai aveau atât de mult timp de trăit şi atât de multe lucruri de făcut. De ce oare, deşi se bucurau de glorie, bogăţie şi tot ce şi-ar fi putut imagina, s-au făcut responsabili de trecerea lor în nefiinţă?

De ce oare o persoană care pare a avea totul doreşte să-şi ia viaţa sau ajunge să folosească metode distructive, precum drogurile, devenind astfel de necontrolat, şi se distruge? De fapt, de ce atât de mulţi dintre noi, care ar trebui să fie fericiţi, nu au niciodată parte de fericire?

De ce nu găsim fericirea?

Poate că cei care şi-au luat viaţa simţeau că nu mai au pentru ce să trăiască?

Ei ajunseseră faimoşi şi le plăcea asta. Poate că se temeau de viitor, poate se temeau că lucrurile nu se mai puteau îmbunătăţi, ci se puteau doar înrăutăţi. Aceste gânduri îi puteau conduce la o teamă paralizantă de a-şi pierde faima şi popularitatea. Poate că nu puteau trăi cu gândul că, într-o zi, vor fi demodaţi şi au preferat să moară în culmea gloriei ca să rămână aşa în memoria colectivă. Fericirea lor consta în a fi în top şi în a fi adoraţi de milioane de „fani”. Dacă li se lua acest lucru, li se răpea cu

totul fericirea.

Aceasta este o descriere tipică a acelora care îşi bazează fericirea pe ceva ce nu pot controla total.

SECRETUL FERICIRII

Aceşti oameni nu şi-ar fi putut controla la nesfârşit nivelul popularităţii şi al faimei.

Dacă fericirea noastră se bazează pe cineva sau pe ceva ce nu putem controla, atunci suntem destinaţi să fim nefericiţi. Un alt exemplu îl constituie o persoană care se cufundă într-o depresie gravă sau ajunge să se sinucidă din cauza pierderii persoanei iubite. Astfel de oameni îşi bazează fericirea pe acea persoană şi, când aceasta dispare, fericirea lor dispare şi ea, şi ei nu îşi mai pot imagina decât o viaţă de tristeţe eternă fără sufletul pereche pierdut. Nimeni şi nimic nu ar trebui să aibă această putere asupra ta.

Poate că aceşti oameni şi-au atins obiectivele şi şi-au îndeplinit visurile, dar au descoperit că tot nu erau fericiţi.

Ei şi toţi ceilalţi din jurul lor credeau despre ei că aveau tot – şi doreau şi tot nu erau fericiţi.

Poate că simţeau că erau incapabili să fie cu adevărat fericiţi. Acest gând deprimant poate conduce la alcool sau abuz de droguri ca o sursă alternativă pentru a dobândi fericirea şi, într-un final, le-a determinat moartea – tristă şi prematură. Se pare că aceşti oameni nu ştiau cum să se simtă bine şi să fie fericiţi fără droguri şi alcool.

Fericirea este o stare de spirit. Nu este ceva ce se întâmplă automat odată cu creşterea notorietăţii şi a averii. Mulţi fac greşeala de a asocia fericirea cu banii, puterea şi gloria. Faptul ca obţii unul sau mai multe dintre aceste lucruri poate să nu conducă direct către fericire. Trebuie să fii fericit înăuntrul tău.

Nu te mai gândi la statutul tău şi la ce ai. Uită-te la ce eşti cu adevărat şi la ce îţi doreşti cu adevărat de la

viaţă. Apoi gândeşte-te la ce te face să te simţi bine şi la ce te va face fericit în viaţă. Nu aştepta ca gloria să-ţi bată la uşă sau să te îmbogăţeşti brusc pentru a fi fericit. Poţi fi fericit fără aceste lucruri şi vei descoperi că dispoziţia ta fericită şi plină de veselie te va ajuta să-ţi atingi obiectivele mai uşor.

Dacă obiectivele tale sunt faima şi gloria, adu-ţi aminte că nu trebuie să te bazezi doar pe ele pentru a fi fericit, ci e bine să te bazezi pe tine.

Poate că cei care aveau succes şi nu au ajuns niciodată să fie fericiţi erau prea exigenţi cu ei înşişi.

Poate că ei aveau un set de standarde pe care nu l-au putut respecta şi, de aceea, nu şi-au dat voie să se bucure de luxul fericirii.

Există mulţi oameni care sunt prea exigenţi cu ei înşişi şi care stabilesc anumite reguli pe care îşi impun să le respecte înainte de a permite fericirii să le lumineze viaţa. Această abordare nu face decât să adauge presiune şi stres inutil la provocările vieţii. Pentru a asigura fericirea pe termen lung, trebuie să-ţi acorzi luxul de a te simţi fericit cât mai des şi de fiecare dată când îţi doreşti. Nu este nimic greşit în a-ţi crea reguli şi standarde care să te ghideze în viaţă, dar nu trebuie să le permiţi să-ţi stăvilească fericirea. Alege chiar acum să fii fericit, iar călătoria ta prin viaţă va fi cu siguranţă mai amuzantă şi mai rodnică.

Alege fericirea!

Cu toţii ne dorim să avem parte de fericire fără sfârşit, dar numai câţiva dintre noi reuşesc să o dobândească. Dacă doreşti să te alături acestora, trebuie să ai, în primul rând, o idee clară a ceea ce-ţi doreşti de la viaţă. De asemenea, trebuie să îţi dai seama că fericirea nu este un lucru pe care îl cauţi şi îl găseşti. Este ceva ce trebuie să creezi!

Nu te mai baza pe altcineva sau pe ceva pentru a fi fericit. Pentru o fericire autentică, de durată, te poţi baza doar pe tine însuţi. Să nu renunţi niciodată la a fi fericit; mai degrabă, alege acum să fii fericit şi să-ţi umpli mintea cu motive de fericire. Fă lucrurile care te fac să te simţi bine. Învaţă să vezi partea luminoasă a vieţii şi umple-ţi lumea cu veselie. Adu-ţi aminte că „Cel care râde, trăieşte mai mult!” Alocă timp şi energie pentru a-i face şi pe alţii fericiţi şi vei fi răsplătit înzecit.

Fericirea, care pare a nu exista pentru mulţi dintre noi, este, de fapt, la îndemâna noastră, a tuturor, atunci când alegem să o creăm şi să o atragem.

14

De ce să ai obiective?

Reuşitele unei persoane ar trebui să fie mai mari decât ţelurile sale, de ce altfel ar mai exista Raiul?

Robert Browning

Câţi dintre noi îşi plănuiesc weekendurile şi concediile în cele mai mici detalii? Pentru a ne planifica vacantele, trebuie să ne interesăm de destinaţii şi de cazare. Apoi, trebuie să dăm telefoane şi să facem rezervări, să citim broşuri şi să planificăm ce vom vedea şi ce vom face în fiecare zi. Din păcate, nu intrăm decât puţin sau deloc în detalii atunci când este vorba despre planificarea vieţilor noastre. Cei mai mulţi dintre noi îşi planifică chiar şi moartea în amănunt prin testamentele pe care le lasă şi, totuşi, depun un efort nesemnificativ în planificarea anilor din timpul vieţii.

Mulţi dintre noi au multe visuri şi dorinţe referitor la ce le-ar plăcea să fie sau să aibă în viaţă. Dar pentru majoritatea, acestea rămân la stadiul de visuri şi dorinţe, care nu sunt îndeplinite niciodată.

De ce atât de mulţi dintre noi nu îşi împlinesc niciodată visurile?

O explicaţie posibilă este aceea că nu prea ştim ce ne dorim şi încotro ne îndreptăm în viaţă. Sau, dacă ştim ce ne dorim, nu credem cu adevărat în abilitatea noastră de a obţine acele lucruri. De aceea, bâjbâim fără scop într-o direcţie şi ne hotărâm apoi brusc să schimbăm direcţia, pentru că există posibilitatea ca iarba să fie mai verde în cealaltă parte. Încercăm un lucru şi, la primul obstacol, renunţăm în favoarea altuia. Ne permitem stagnarea şi ne convingem că nu posedăm calităţile necesare pentru a ne atinge visurile.

Trăgând la ţintă cu ochii legaţi!

Rezultatul final este că nu ajungem niciodată nicăieri şi că părem să fim continuu într-o stare de dezorientare, fără a şti vreodată ce ne dorim cu adevărat. E ca şi cum am vrea să completăm un puzzle, fără să ştim cum arată imaginea întreagă.

Nouă ne lipsesc obiectivele clare. Dacă nu avem o imagine foarte clară a ceea ce ne dorim de la viaţă, nu ne putem îndeplini visurile.

Importanţa stabilirii obiectivelor poate fi ilustrată de un studiu realizat cu ceva timp în urmă, în cadrul căruia absolvenţii unei universităţi prestigioase au fost intervievaţi despre stabilirea obiectivelor. S-a descoperit că doar 3% dintre aceştia îşi scriseseră obiectivele.

Douăzeci de ani mai târziu, aceiaşi absolvenţi au fost intervievaţi din nou în legătură cu evoluţia lor în viaţă. Concluzia a fost că cei 3% care îşi scriseseră obiectivele avuseseră mult mai mult succes decât ceilalţi colegi, pe toate planurile. Astfel, importanţa obiectivelor nu poate fi subestimată.

Partea a IV-a

Drumul spre îndeplinirea visurilor tale!

Stau într-o barcă, pe o mare liniştită.

Şi nu mă îndrept în nicio direcţie. Mi-am dat seama

că tiu merg nicăieri Pentru cât nu am obiective.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

DE CE SĂ AI OBIECTIVE?

Dacă nu te-ai convins încă de importanţa obiectivelor, caută-ţi albumul de la sfârşitul liceului. Vei descoperi că mulţi dintre colegii tăi aveau multe lucruri în comun – educaţie, vârstă şi oportunităţi financiare. Totuşi, dacă te-ai uita la ei astăzi, ai descoperi probabil că unii dintre ei se luptă să supravieţuiască, alţii trăiesc mediocru, iar câţiva dintre ei au realizat lucruri deosebite, fie că este vorba de prosperitate, glorie, putere sau fericire.

Dacă voi toţi aţi început de pe poziţii oarecum egale, de ce unii au reuşit, iar alţii au eşuat? A fost vorba de noroc? Erau ei mai talentaţi sau mai dotaţi? Au avut mai multe oportunităţi? Ne îndoim foarte mult! Cel mai adesea, cei care şi-au îndeplinit visurile au avut un set de obiective şi, astfel, au ştiut exact încotro se îndreaptă, şi au acţionat corespunzător pentru a ajunge acolo.

Pentru a ne asigura succesul în viaţă, trebuie să învăţăm să stabilim obiective. Prea mulţi dintre noi se trezesc la realitate prea târziu şi îşi dau seama că viaţa a trecut pe lângă ei. Simţim vântul rece şi tăios al unui trecut gol şi fără rezultate şi ne dorim să fi făcut mai mult cu vieţile noastre. Nu deveni unul dintre aceşti oameni!

Stabilirea eficientă a obiectivelor poate fi asemănată cu munca unui artist. Asemenea unui artist care are la dispoziţie o multitudine de culori, tu ai la dispoziţie o multitudine de oportunităţi şi de abilităţi. Depinde numai de artist dacă pictează o capodoperă luminoasă, plină de viaţă sau un tablou obişnuit, întunecat şi fără viaţă. În acelaşi fel, depinde doar de tine dacă îţi foloseşti toate oportunităţile şi abilităţile pentru a-ţi construi o viaţă luminoasă şi plină de succes. Poţi face acest lucru doar printr-o stabilire eficientă a obiectivelor.

Cum reuşeşti să-ţi stabileşti eficient obiectivele?

Următoarele 6 capitole descriu un program eficient în 6 paşi, pe care l-am creat pentru a te ajuta să îţi îndeplineşti toate visurile pe care le-ai avut vreodată.

15

Pasul 1: Cum să-ţi îndeplineşti visurile

Ce îţi doreşti cu adevărat?

Noi suntem ce suntem şi ne aflăm unde ne aflăm pentru că întâi ne-am imaginat toate acestea.

Donald Curtis

Nenumăratele poveşti de succes pe care le-am citit şi numeroşii oameni din toate păturile sociale cu care am discutat şi care au reuşit să-şi realizeze obiectivele aveau în comun un singur lucru. Fiecare dintre ei avea o imagine clară a ceea ce îşi dorea de la viaţă. Noi credem sincer că 99% din oameni sunt dezamăgiţi de vieţile lor pentru că nu au o idee clară a tipului de viaţă pe care doresc să-l ducă.

Dacă nu progresezi aşa cum ţi-ai dori, raportat la abilităţile tale, este evident că nu ai o idee clară despre ce îţi doreşti de la viaţă. Cu alte cuvinte, fie nu ai obiective, fie, dacă ai, ele nu sunt suficient de clare. Pentru a trăi viaţa pe care ţi-o doreşti, trebuie să ai o imagine exactă a ceea – ţi doreşti.

Înainte de a continua, vrem să-ţi atragem atenţia că nu trebuie să citeşti acest capitol aşa cum citeşti o carte obişnuită. Mai degrabă, ar fi bine să te implici activ în următorii doi paşi. Dacă nu vei face acest lucru, cu siguranţă nu vei obţine beneficiul maxim pe care ţi-l poate oferi această carte.

Pasul 1 de acţiune *r*

Găseşte un loc liniştit, unde să te poţi relaxa şi ia-ţi să ai la îndemână pix şi hârtie. Poate fi oriunde la tine acasă – în confortabilul tău dormitor sau în fotoliul tău preferat din sufragerie. Aici poţi să-ţi acorzi timpul necesar

pentru a descoperi ce îţi doreşti cu adevărat de la viaţă. Îţi recomandăm din nou să nu treci de acest capitol până nu faci acest lucru.

Moi dorim ca tu să-ţi deschizi cât mai larg fereastra mandăm să scrii tot ce-ţi doreşti, indiferent cât de puţin probabil poate părea în acest moment al lecturii.

Poate fi vorba despre ce ţi-ai dori să devii, despre bunurile materiale pe care ţi-ai dori să le ai, un loc unde ţi-ar plăcea să călătoreşti sau o persoană pe care ţi-ai dori să o întâlneşti. Orice ar fi, scrie despre asta.

Adu-ţi aminte că la această etapă nu trebuie să te concentrezi asupra a ceea ce este şi a ceea ce nu este posibil. Să ştii ce îţi doreşti este primul pas în a obţine ceva. Aşadar, acordă-ţi acest timp şi simte entuziasmul care te cuprinde cu gândul la ce-ţi doreşti. Scrie-ţi lista acum!

Adu-ţi aminte că nu există alte limitări în afară de cele pe care le stabileşti tu. Nu-ţi limita viaţa prin faptul că nu-ţi permiţi să-ţi imaginezi posibilităţi cât mai diverse, de teamă că nu ai să fii capabil să le realizezi.

CE ÎŢI DOREŞTI CU ADEVĂRAT?

Desigur, e nevoie de bun-simţ şi raţiune într-o anumită măsură. Dacă eşti bărbat şi îţi doreşti să naşti gemeni, cu siguranţă nu ai o dorinţă raţională! Pe de altă parte, mintea umană a produs atâtea lucruri minunate, precum călătoria în spaţiu şi numeroase alte inovaţii, care erau în trecut de neimaginat. Dacă ne gândim la tehnologia de astăzi, este evident că minţile noastre sunt capabile să realizeze aproape orice. Aşadar, fii deschis la toate oportunităţile.

Mai degrabă, permite-ţi să te gândeşti la lucruri măreţe, pentru că te vor inspira şi te vor determina să acţionezi, spre deosebire de lucrurile mărunte cărora le

„T lipseşte provocarea şi entuziasmul.

Pasul 2 de acţiune

Acum că ţi-ai completat lista de visuri şi de dorinţe, păstrează-ţi vie imaginaţia şi scrie despre ziua ta perfectă. Trebuie să fie o zi în viitor, când îţi vei fi realizat toate visurile şi dorinţele exprimate la Pasul 1 de acţiune.

Gândeşte-te la toate momentele de când deschizi ochii dimineaţa până când îi închizi seara – Unde vei fi? Cu cine vei fi? Cum te vei simţi? Ce vei face toată ziua şi toată seara? Cum va arăta casa ta şi ce maşină vei conduce? Intră în detalii descriindu-ţi ziua perfectă; simte-o şi trăieşte-o cu adevărat de parcă ai fi deja acolo! Notează toate detaliile.

Poate că ziua ta ideală ar include să te bucuri de un cocktail cu iubirea vieţii tale, la balconul casei tale frumoase, privind oceanul. Lasă-ţi imaginaţia să zburde şi gândeşte-te la cea mai frumoasă zi posibilă, în care toate visurile tale s-au transformat în realitate.

Trebuie să ştii cum o să arate o zi perfectă pentru tine şi mediul în care o să trăieşti, pentru a avea o idee clară a obiectivului pentru care lucrezi. Dacă intri într-un magazin fără a şti dinainte ce-ţi doreşti, probabil că vei pleca fără nimic sau cu ceva ce nu-ţi trebuie cu adevărat, irosind astfel şi timp şi bani. În mod similar, dacă abordezi viaţa fără a şti ce-ţi doreşti cu adevărat, care sunt şansele ca tu să ajungi să-ţi trăieşti vreodată ziua ideală? Noi ne-am aşternut pe hârtie ziua perfectă, iar acum o trăim. Şi tu poţi face asta!

Recapitulează-ţi viaţa!

Pentru a-i ajuta pe oameni să aibă o idee clară a ceea ce îşi doresc de la viaţa lor, noi îi întrebăm: „Dacă aţi avea nouăzeci de ani şi v-aţi recapitula viaţa, ce v-ar plăcea să vedeţi? Ce aţi fi realizat? Unde aţi fi călătorit? Ce aţi avea de arătat pentru toţi anii? Sunteţi mulţumiţi şi fericiţi cu viaţa pe care aţi avut-o până acum?

Dacă eşti nesigur referitor la ce îţi doreşti cu adevărat de la viaţă, îţi recomandăm să te imaginezi ca o persoană de nouăzeci de ani şi să îţi pui aceleaşi întrebări.

Acum, dacă încă nu ai procedat aşa, te provocăm din nou să scrii ce îţi doreşti de la viaţă şi, astfel, să porneşti pe drumul către îndeplinirea visurilor tale. Cu siguranţă până acum ţi-ai dat seama cât de important este să ai obiective şi să le scrii într-un mod clar şi exact. Fă-o înainte de a citi capitolul următor.

16

Pasul 2: Cum să-ţi îndeplineşti visurile

Stimulează-ţi dorinţa arzătoare *f/*

de a-ţi atinge visurile

Dacă motivele noastre sunt suficient de puternice, Putem face aproape orice ne propunem.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

S-ar putea ca acum să fii conştient de ce vrei să obţii, dar la acest nivel se poate să fie vorba de ceva ce ai nevoie, aştepţi sau îţi doreşti. Ele au un impact redus şi nu sunt suficiente pentru a te îndrepta pe calea către succes. Tu ai nevoie să-ţi induci o dorinţă arzătoare, care să te motiveze şi să te inspire pentru a-ţi atinge obiectivele.

Aşa cum combustibilul unei rachete o propulsează către cer, tot aşa dorinţa este combustibilul care ne propulsează în direcţia obiectivelor noastre măreţe. Dacă te gândeşti la un pahar înalt plin cu suc proaspăt într-o zi fierbinte, ţi se face sete imediat; exact în acelaşi mod, îţi poţi stimula dorinţa prin concentrarea gândurilor asupra recompenselor pe care le vei dobândi după atingerea obiectivelor tale.

Când îţi vei dori ceva atât de intens, încât te vei implică total pentru a obţine ce vrei, vei reuşi, doborând toate obstacolele pe care le-ai putea întâmpina. * Această dorinţă intensă şi obsesivă este cea care face diferenţa,

separându-i pe câştigători de pierzători.

Dorinţa este punctul de început al tuturor realizărilor.

„Un om poate dobândi toate lucrurile pe care mintea sa le creează şi în care crede cu putere”.

Napoleon Hill

Dacă vrei să-ţi îndeplineşti visurile şi obiectivele, trebuie să-ţi dezvolţi o dorinţă intensă pentru a le dobândi; altfel, indiferent cât de măreţe ar fi ele, nu le vei atinge. Adesea, diferenţa vitală între câştigători şi cei care ajung după ei nu constă atât de mult în abilităţi, abordare sau metodă, cât într-o dorinţă mai puternică de a învinge.

Gail Deurs a avut o astfel de dorinţă. Imaginează-ţi cum este să-ţi pierzi vederea la un ochi şi să suferi de tremurat necontrolabil. Apoi să urmezi un tratament cu radiaţii şi să înduri efecte secundare îngrozitoare – cicatrici pe întreaga piele şi picioare atât de umflate, încât să mergi pare insuportabil şi imposibil. Acum, imaginează-ţi că doctorii sunt pe cale să amputeze ambele picioare ale acestei persoane. Imaginează-ţi că optsprezece luni mai târziu, aceeaşi persoană a câştigat medalia de aur în cursa de 100 de metri la Olimpiada din 1992. De necrezut? Nu, Gail Deurs a reuşit asta! Nimic nu a putut-o opri. Ea a ştiut exact ce şi-a dorit şi dorinţa ei arzătoare de a reuşi nu a permis ca ceva să-i stea în cale.

Stimularea dorinţei

Tu eşti acum conştient că a avea dorinţă este extrem de important pentru a-ţi atinge obiectivele. Dar cum îţi stimulezi dorinţa?

STIMULEAZĂ-ŢI DORINŢA ARZĂTOARE

Poţi să o stimulezi prin analizarea recompenselor sau a beneficiilor personale pe care le vei câştiga prin atingerea obiectivelor tale.

Asta este! Singura modalitate de a dobândi dorinţa

arzătoare atât de necesară pentru a-ţi îndeplini obiectivele este să poţi obţine recompense care să merită efortul.

Fă asta chiar acum. Uită-te la lista ta cu obiective (ce îţi doreşti de la viaţă) pe care ai completat-o la Pasul 1. Acum pune-ţi următoarea întrebare şi scrie răspunsurile sub fiecare dintre obiectivele scrise:

„Care vor fi beneficiile şi avantajele odată ce voi realiza acest obiectiv?”

Este important să scrii răspunsurile la timpul prezent. Cu alte cuvinte, de parcă deja ţi-ai fi îndeplinit obiectivul.

Dacă, de exemplu, eşti supraponderal şi doreşti să slăbeşti 20 de kg, lista ta ar putea arăta aşa:

„Mă simt mai sănătos şi mai plin de energie”.

„Mă simt confortabil în costumul meu nou pe care până acum doar îl admiram la alţii”.

„Sunt acum mult mai încrezător şi mai fericit cu aspectul meu”.

Dacă obiectivul tău este să fii extrem de bogat, lista ta ar putea arăta astfel:

„Am acum casa visurilor mele, cu vedere la ocean”.

„Sunt capabil să-mi ajut prietenii şi familia care au probleme financiare”.

„Acum pot călători în toate locurile pe care doar visam să le vizitez”.

Aceasta este probabil singura modalitate de a-ţi stimula dorinţa. Trebuie să ai un beneficiu de obţinut sau o pierdere de evitat. Tot ce faci în viaţă are o motivaţie, altfel de ce ai face un lucru? Aşadar, dacă vei avea motive numeroase pentru a face ceva, vei fi mult mai motivat să faci acel lucru.

Dacă nu poţi formula nicio recompensă personală, nu ţi-ai stabilit corect obiectivul şi deci nu este un obiectiv. Dacă vei putea găsi suficiente motive pentru care doreşti

să obţii ceva, îţi vei stimula astfel dorinţa, care te va motiva şi te va inspira să obţii tot – ţi doreşti.

Dorinţa stimulează emoţiile, făcând obiectivele noastre să pară reale. Aceasta este o calitate pe care toată lumea o poate dezvolta fără niciun cost. Este o calitate puternică, prin care cei neprivilegiaţi s-au ridicat la nivelul celor privilegiaţi şi prin care cei care ar fi trebuit să moară au învins pronosticurile şi au trăit până la o vârstă înaintată.

Dorinţa noastră ne oferă motive pentru a merge înainte şi a ne transforma obiectivele în realitate. De asemenea, ne va conduce către crearea unui plan practic şi consistent pentru obţinerea obiectivelor noastre. Adu-ţi aminte că dacă motivele sunt suficient de puternice, noi putem face orice ne propunem. Maniera în care vom proceda va veni în mod firesc.

17

Pasul 3: Cum să-ţi îndeplineşti visurile

Planul

Să spui e un lucru şi să faci e un altui

Montaigne – *Eseuri*

Acum, când ţi-ai scris obiectivele în mod clar şi ţi-ai creat o dorinţă intensă de a le obţine, este timpul să stabileşti un plan care te va conduce către îndeplinirea lor. Planul tău scris trebuie să fie atât de explicit, încât să nu existe confuzii sau distrageri. Trebuie să te ghideze, pas cu pas, către îndeplinirea obiectivelor tale, ridicându-le din tărâmul visurilor şi aducându-le pe calea către realizarea lor.

Dacă îi vei observa cu atenţie pe cei care au avut succes, vei vedea că marea majoritate nu posedă o abilitate remarcabilă, care să îi deosebească de tine şi de mine.

Diferenţa constă în abilitatea lor de a acţiona eficient

şi de a face ca lucrurile să se întâmple.

Dacă nu am avea nevoie decât de visuri pentru a ne atinge scopurile, noi toţi am avea acum nişte vieţi minunate. Faptul că acţionăm pentru visurile noastre este ceea ce face rezultatele vizibile, iar fără acţiuni pozitive visurile vor rămâne mereu doar în imaginaţia noastră.

Un plan scris este esenţial pentru atingerea visurilor noastre. Poate fi asemănat cu semnele de circulaţie care ne ghidează de-a lungul călătoriei către destinaţie. Planurile scrise, asemenea semnelor de circulaţie, ne vor menţine pe drumul corect către obiectivul nostru final. Ele ne vor arăta cel mai uşor traseu pentru a ajunge acolo. Ne vor spune cât de mult am călătorit şi cât de mult mai avem de mers. De asemenea, ne avertizează şi ne pregătesc pentru posibilele pericole care ne aşteaptă.

Planurile scrise ne vor ajuta, de asemenea, să controlăm cauzele care ne-ar putea îndepărta de succes – tărăgănarea, depresia, pierderea direcţiei şi teama inutilă* Un plan scris ne ajută să ne organizăm viaţa şi să ne folosim mai bine timpul necesar pentru a ajunge să avem o viaţă ideală.

Deşi unii dintre noi par să ştie ce îşi doresc şi şi-au stimulat dorinţa necesară pentru a dobândi ce vor, când este vorba de stabilirea unui plan de acţiune, ei simt că este o sarcină prea dificilă şi apăsătoare. De aceea, se opresc şi nu îşi realizează niciodată visurile.

De fapt, dezvoltarea unui plan de acţiune este un proces relativ simplu, pe care oricine îl poate cunoaşte şi îl poate urma.

PLANUL DE ACŢIUNE

Până acum ţi-ai notat toate visurile (obiectivele) şi lângă fiecare ai scris recompensele personale pe care le vei obţine după îndeplinirea fiecărui obiectiv (de a-ţi induce o dorinţă arzătoare).

PLANUL

Acum du-te înapoi la listă şi citeşte-o cu atenţie, aranjând obiectivele de la cele mai importante la cele mai puţin importante. Începe să aplici planul nostru de acţiune în 5 paşi de mai jos pentru cel mai important obiectiv al tău.

Avem noi curajul să-ţi spunem că, dacă vei îndeplini cu succes aceste 5 sarcini importante, îţi vei îndeplini visurile şi dorinţele? *Da, cu siguranţă avem*!

Dacă nu vâsleşti în propria canoe, nu te mişti.

Katharine Hepbum

Sarcina 1

„Care sunt motivele sau circumstanţele care te împiedică să-ţi îndeplineşti obiectivul?”

Cu alte cuvinte, dacă este ceva ce îţi doreşti cu adevărat, ce te opreşte să-l obţii chiar acum?

Înainte de a putea realiza orice obiectiv, trebuie să ştii ce stă în calea îndeplinirii sale. Răspunde-ţi la această întrebare cât mai detaliat cu putinţă. Este foarte important să incluzi toate obstacolele posibile, care îţi blochează drumul către îndeplinirea obiectivelor tale. Faptul că eşti conştient de ele te ajută să te pregăteşti să depăşeşti toate obstacolele, fără ca ele să te ia prin surprindere.

Dacă obiectivul tău ar fi să-ţi conduci propria afacere de succes, răspunsurile tale la întrebarea de mai sus ar putea fi ceva de genul:

„Îmi lipseşte educaţia”.

„Nu reuşesc să planific”.

„Nu am o idee clară despre afacerea pe care aş dori să o am”.

„Nu am bani”.

„Mi-e teamă de nesiguranţa dată de lipsa unui venit lunar fix”.

Adu-ţi aminte că un pas vital în realizarea visurilor

tale este să afli ce te împiedică să le realizezi. Dacă ştii asta, ai ajuns deja la jumătatea drumului.

Sarcina 2

Acum, când ştii fiecare aspect care te împiedică să-ţi atingi obiectivul, în dreptul fiecărui obstacol scrie soluţiile necesare pentru a-l depăşi.

Vei descoperi că aceste răspunsuri par să vină fără efort, simplu şi automat. Din experienţă, am descoperit că există o soluţie la aproape orice obstacol pe care l-ai putea întâlni.

Rămânând la obiectivul de a avea propria afacere de succes, soluţiile la obstacolele menţionate la sarcina 1 ar putea fi:

„Trebuie să studiez mai departe în domeniul pe care l-am ales”.

„Voi planifica mai bine şi voi deveni mai organizat”.

„Trebuie să cercetez diferite oportunităţi de afaceri”.

„Trebuie să încep să fac economii şi să încerc să obţin un împrumut”.

„Voi citi despre oameni care au reuşit în propriile lor afaceri şi voi vorbi cu ei despre cum pot scăpa de sentimentul de nesiguranţă”.

„Mă voi gândi doar la succesul obiectivului meu”.

Sarcina 3

Până acum ai notat obstacolele şi soluţiile posibile pentru atingerea obiectivului tău. Acum trebuie să fii mai exact şi să scrii un plan de acţiune detaliat despre cum îţi vei atinge obiectivul.

Dacă ai începe să construieşti o maşină de la zero, ai reuşi fără componentele necesare, fără instrumente şi fără un plan de asamblare detaliat? Puţin probabil! Acelaşi lucru poate fi spus şi despre planul tău de acţiune. Dacă nu este scris în cel mai mic detaliu, este foarte probabil să nu reuşeşti.

Modalitatea cea mai simplă de a-ţi nota paşii de acţiune este să te uiţi la rezultatul final (ce îţi doreşti să obţii) şi să lucrezi invers pas cu pas – de la final la început – până când ajungi la ceva ce poţi face chiar acum.

Folosind acelaşi exemplu cu propria afacere de succes, unul dintre paşii finali ar putea fi să cauţi un sediu sau să intervievezi potenţiali angajaţi. Apoi mergi pas cu pas înapoi până la ceea ce poţi face chiar astăzi. Acest lucru ar putea fi să deschizi un cont de economii sau de investiţii, să te interesezi despre cursuri relevante la care să participi sau să citeşti cărţi despre persoane care şi-au deschis cu succes propria afacere.

Parcurgând drumul invers de la scopul tău final către început, îţi poţi stabili un traseu pentru atingerea obiectivelor tale.

Sarcina 4

Odată ce ai scris toţi paşii necesari de acţiune, stabileşte o dată de încheiere pentru fiecare dintre ei.

Cu alte cuvinte, noi dorim ca tu să hotărăşti un termen limită pentru fiecare acţiune, pe care să-l scrii lângă pasul relevant. De ce? Pentru că, odată ce ţi-ai stabilit un termen limită, este mult mai probabil ca tu să acţionezi pentru că vei avea de întâmpinat o provocare pe care nu o vei putea ignora. Pentru stabilirea unui obiectiv, un termen limită este ceea ce un arc este pentru o săgeată.

Sarcina 5

La sfârşit, după ce vei fi încheiat tot ce aveai de făcut până la această etapă, pune-ţi această întrebare esenţială: „Oare acest obiectiv are suficientă importanţă pentru mine pentru ca eu să investesc timpul şi efortul necesar spre a-l îndeplini?”

Dacă răspunsul tău este „da”, începe astăzi. Dacă nu, renunţă la acel obiectiv.

Dacă te-ai hotărât să continui cu obiectivul tău, scrie

în colţul de sus al paginii data la care crezi că îl vei îndeplini.

Pe măsură ce completezi fiecare pas, bifează-l. Când toţi paşii de acţiune sunt încheiaţi şi ţi-ai atins obiectivul, îndosariază această foaie într-un dosar special, numit „obiective îndeplinite”. În zilele în care te vei simţi deprimat, nimic nu va fi mai motivant decât să te uiţi în acest dosar şi să vezi obiectivele pe care le-ai îndeplinit.

Tu eşti acum pe locul şoferului!

Planurile tale scrise şi termenele limită vor fi factorii de motivaţie, care vor îndepărta amânările şi vor stimula determinarea şi acţiunea. Notarea unui plan detaliat cu date pentru încheierea fiecărei acţiuni te va determina să nu renunţi şi te va impulsiona să îndeplineşti sarcinile pe care le-ai stabilit. Tu eşti acum pe locul şoferului; eşti cel care deţine controlul. Depinde numai de tine să acţionezi.

Cei mai mulţi dintre cei care au avut succes în viaţă sunt oameni de acţiune. Ei au ales să acţioneze şi aşa poţi face şi tu!

18

Pasul 4: Cum să-ţi îndeplineşti visurile

Crede în tine

Dacă te vei crede înfrânt, vei fi înfrânt;

Dacă nu te vei crede curajos, nu vei fi curajos; *Dacă ţi-ar plăcea să câştigi, dar crezi că nu poţi*; *Este aproape sigur că nu vei câştiga*.

Dacă crezi că vei pierde, eşti pierdut;

Pentru că în această lume Succesul începe cu dorinţa cuiva şi totul este o stare de spirit.

Bătăliile vieţii nu se dau mereu între cei mai puternici sau mai rapizi;

Mai devreme sau mai târziu, cel care câştigă Este cel care se crede capabil.

ANONIM

Te-ai întrebat vreodată de ce unii oameni au tot ce-şi doresc – slujbe excelente, relaţii pline de iubire, succes financiar, sănătate şi fericire –, în timp ce alţii par condamnaţi să eşueze în tot ceea ce fac?

Există şi persoane care nu au o educaţie solidă, au dizabilităţi, provin dintr-un mediu sărac şi cu dificultăţi sau nu au parte de susţinere financiară, şi totuşi îşi realizează visurile şi ajung să aibă succes. De asemenea, există şi reversul – oameni care provin dintr-un mediu prosper, sunt educaţi şi sănătoşi, dar eşuează în viaţă.

CREDE ÎN TINE

Sunt cei care reuşesc mai inteligenţi? Se străduiesc mai mult? Muncesc mai multe ore? Nu tocmai! Totul se reduce la CREDINŢA. Cei care reuşesc au o părere pozitivă şi plină de încredere despre ei înşişi. Ei cred că vor reuşi. Cei care eşuează au o imagine negativă despre sine, crezând că vor eşua chiar înainte de a începe.

Credinţa constă în a te aştepta că ceea ce vrei se va întâmpla cu adevărat. Credinţele noastre sunt asemenea unui compas, care ne poate orienta către obiectivele noastre, inducând un sentiment de certitudine că vom ajunge acolo. Este inutil doar să îţi doreşti sau să speri ceva. Trebuie să crezi că acel ceva poate şi va fi al tău. Dacă tu crezi suficient de puternic în tine şi în abilităţile tale, poţi face aproape orice îţi propui.

Credinţele au puteri incredibile, sfidând uneori logica. Există nenumărate cazuri în care mintea s-a dovedit învingătoare, iar oamenii au reuşit „imposibilul” doar pentru că au crezut că se poate. Credinţele au avut chiar puterea de a vindeca boli fizice şi mentale, uimind lumea medicală.

Pentru a ilustra puterea credinţei, au fost efectuate studii pe oameni în stări hipnotice care şi-au ars degetele pentru că au fost convinşi că apa rece în care îşi înmuiau

degetele era apă fierbinte. Desigur că era doar apă rece, dar pentru că ei o credeau fierbinte, ei au trimis acest mesaj creierului lor, iar acesta a reacţionat şi le-a provocat arsuri. Creierul face, pur şi simplu, ce i se spune, acţionând conform cu ceea ce crede a fi real. Puterea dorinţei şi a voinţei unei persoane nu poate fi subestimată. Aceasta reprezintă o forţă uriaşă, dacă este folosită corect.

De unde provin credinţele noastre?

Până la frageda vârstă de 5 ani, nouă deja ni s-au impus multe limitări. Suntem bombardaţi cu cuvinte precum: „Nu face asta", „Nu poţi" şi „Nu" din momentul în care ne naştem. La şcoală întâlnim alte limitări – „Nu eşti suficient de deştept", „Nu poţi să faci asta", „Nu eşti dotat pentru asta". Şi atunci este de mirare că, fără să ne dăm seama, până ajungem la maturitate, ne impunem nişte limitări atât de puternice, încât nu ne folosim decât o parte din potenţial?

Ce credinţe ai moştenit din trecutul tău? Ai fost făcut să crezi că, din cauză că părinţii tăi nu excelau la şcoală, şi ţie ţi se va întâmpla la fel? Dacă părinţii tăi au fost nevoiţi să numere fiecare bănuţ pentru a supravieţui, ai moştenit credinţa că banii sunt greu de obţinut şi că eşti predestinat să trăieşti în sărăcie?

Adu-ţi aminte că o singură credinţă care te limitează este suficientă pentru a te împiedica să-ţi creezi viaţa pe care ţi-o doreşti. Alege-ţi credinţele cu grijă şi scapă de cele care te limitează.

Dacă tu crezi că nu poţi reuşi pentru că nu există oportunităţi pentru tine, ai perfectă dreptate. Singurul motiv pentru care nu vezi oportunităţile este acela că te-ai condiţionat să crezi acest lucru. Într-adevăr, tu nu vei culege niciodată beneficiile tuturor oportunităţilor care există în lume, până când nu vei crede că ele există şi pentru tine.

De fiecare dată când te îndoieşti de acest lucru, gândeşte-te la oamenii care încă nu s-au născut şi care vor profita chiar de oportunităţile pe care tu le ratezi, ajungând la apogeul profesiei lor, conducându-şi propriile companii de succes şi bucurându-se de prosperitate. Printre ei se vor număra şi cei care vor deveni marii lideri ai viitorului, preşedinţii naţiunilor şi eroii sportului. Noi credem că tu ai un avantaj asupra lor pentru că tu eşti aici acum, iar ei încă nu s-au născut. Aşa că nu-ţi mai găsi scuze!

Dacă tu crezi că vei eşua, aşa se va întâmpla! Dacă tu crezi că vei reuşi, într-adevăr vei reuşi! Dacă tu crezi că vei fi bogat, vei fi bogat. Dacă tu crezi că eşti predestinat să fii sărac, nu te vei ridica niciodată deasupra acestui nivel. Cei care ajung să aibă succes în orice formă se preţuiesc extrem de mult. Ei aleg să aibă gânduri bogate şi, de aceea, se bucură de bogăţiile vieţii. Adu-ţi aminte că podul care duce către bogăţie este construit pe structura unei gândiri similare.

Cum să-ţi dezvolţi credinţa în tine însuţi

Există o singură modalitate prin care să dezvolţi o credinţă pozitivă şi puternică în tine însuţi, şi anume aceea de a avea numai gânduri pozitive şi puternice. Gândeşte-te la asta! Dacă toată ziua ai gânduri slabe şi negative precum: „Nu voi avea succes niciodată”, „Nu voi întâlni niciodată o persoană potrivită”, „întotdeauna eşuez în ceea ce fac”, atunci eşti predestinat să eşuezi, oricare ar fi condiţiile. Aşa că ar fi bine să te obişnuieşti cu asta. Pentru a progresa în viaţă, gândurile tale trebuie să fie dominate de ce poţi face şi nu să se concentreze asupra a ceea ce nu poţi face. Adu-ţi aminte că „Mai devreme sau mai târziu, cel care reuşeşte este cel care se crede capabil”.

Imaginează-ţi că ţi s-ar oferi ocazia să îţi începi propria afacere. Care crezi că ar fi şansele tale de succes

dacă gândurile şi credinţele tale ar fi: „Poate că fac o greşeală”, „Poate că nu o să reuşesc să mă descurc pe cont propriu”, „Nu voi avea nicio siguranţă”, „Eşuez întotdeauna”, „Economia este într-o perioadă nefavorabilă”? Ai putea fi încrezător, entuziasmat şi motivat? Puţin probabil, pentru că ai demara afacerea cu sufletul plin de griji, iar mintea ta ar fi dominată de gânduri negative. Şansele tale de reuşită ar fi minime.

Totuşi, care ar fi şansele tale de reuşită dacă gândurile şi credinţele tale ar fi: „Voi face afacerea să meargă”, „Pot să o fac”, „Voi reuşi indiferent de greutăţi”? Rezultatele vor fi excelente, pentru că tu ţi-ai instruit creierul că te aştepţi să reuşeşti. Tu acţionezi acum cu entuziasm, motivaţie şi încredere, exploatându-ţi potenţialul ascuns. Aşa cum eşecul se hrăneşte cu eşec, succesul aduce succes. Acum doar cerul este limita!

Noi te îndemnăm să încerci chiar acum să crezi că eşti capabil de succesul pe care îl meriţi de la viaţă. Credinţele tale au o putere uriaşă. Foloseşte-le chiar acum.

Crezând că poţi, vei putea!

Să nu cazi în capcana mentală de a crede că „fie ai talentul de a face ceva, fie nu îl ai, şi nu poţi face nimic pentru a schimba asta”. Noi toţi avem puterea de a face orice, cu condiţia să credem că este posibil.

Se ştie că oamenii au reuşit să facă „imposibilul” când li s-a spus că nu au nicio şansă. Ei au creat miracole datorită puterii credinţelor lor şi au acumulat averi şi fericire când şansele de succes au fost minime, doar pentru că au avut încredere în propriile abilităţi.

Mulţi oameni ar fi crezut că Helen Keller, care a rămas oarbă, surdă şi mută la vârsta de şase ani, era condamnată şi că şansele ca ea să aibă succes în vreun domeniu erau minime. Totuşi, prin credinţa în ea însăşi şi în abilităţile ei, ea a devenit o scriitoare fervентă până la

vârsta de douăzeci de ani. În 1904, ea a câştigat un titlu onorific. Ea a fost devotată întreaga viaţă ajutorării celorlalţi asemenea ei, scriind numeroase cărţi şi articole, şi susţinând conferinţe. Helen Keller a fost o femeie * * *O* care a crezut cu adevărat în ea însăşi şi şi-a dedicat întreaga viaţă pentru a-i ajuta pe alţii să creadă în ei înşişi.

Dacă tu crezi că poţi, ai dreptate. Dacă tu crezi că nu poţi, ai de asemenea dreptate. Este perfect adevărat că vei deveni ceea ce tu crezi că poţi deveni.

19

Pasul 5: Cum să-ţi îndeplineşti visurile

Foloseşte tehnicile de afirmare *f* şi vizualizare

Imaginează-ţi, priveşte, simte şi trăieşte-ţi visurile de parcă s-ar fi împlinit.

Spune-ţi că ai deja ce îţi doreşti şi în curând vei avea.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Până acum ar trebui să ai o părere clară asupra obiectivelor tale, o dorinţă arzătoare de a le dobândi, un plan clar pentru a le realiza şi credinţă în abilitatea ta de a le transforma în realitate. Tu eşti acum gata să explorezi mai departe şi poţi folosi câteva dintre puterile ascunse pe care le deţii. Puteri care probabil sunt inactive în mintea ta, dar care, atunci când le vei folosi pe deplin, te vor propulsa către îndeplinirea obiectivelor tale.

Cum exploatăm acest ocean vast de putere? Prin folosirea tehnicilor de afirmare şi de vizualizare!

Afirmarea

Ce este o afirmaţie? O afirmaţie este o declaraţie simplă, pozitivă, pe care ţi-o repeţi de nenumărate ori. Ea ilustrează ce ţi-ai dori să fii şi/sau ce ţi-ai dori să dobândeşti.

FOLOSEŞTE TEHNICILE DE AFIRMARE

Poţi să repeţi cu voce tare sau doar pentru tine, de fiecare dată când îţi doreşti. Poţi face asta pe drumul către

serviciu, înainte de a te ridica din pat dimineaţa, atunci când aştepţi la o coadă lungă, în timp ce faci jogging sau înainte de a merge seara la culcare.

Repetiţia funcţionează!

O parte dintre voi nu vor crede că orice îşi spun în mod repetat poate avea vreun efect asupra lor. Nici că s-ar putea înşela mai mult!

Imaginează-ţi că fiecare gând al tău este o picătură de ploaie şi că mintea ta este un pământ arid. O picătură de ploaie se evaporă rapid, exact aşa cum un singur gând este absorbit şi uitat rapid. Totuşi, dacă aceeaşi picătură este urmată de o aversă de alte picături asemănătoare, pământul uscat va fi transformat într-un puternic rezervor de viaţă, care furnizează un izvor de energie şi forţă potenţială. În acelaşi mod, cu cât gândurile tale vor fi repetate mai mult, cu atât ele vor deveni mai puternice şi cu atât mai mult vor avea puterea de a se transforma în realitate.

Repetând gânduri sau afirmaţii, în fiecare dimineaţă şi în fiecare seară, tu îţi foloseşti subconştientul şi îl faci să accepte aceste afirmaţii ca fiind adevărate şi, astfel, le transformi în credinţe; de aceea, vei deveni şi mai hotărât să găseşti modalităţile de a le transforma în realitate.

Gândurile slabe creează forte slabe.

Gândurile puternice creează forţe puternice.

Deşi ceea ce exprimi nu este încă adevărat sau nu s-a întâmplat până acum, vei avea tendinţa de a te ridica la înălţimea aşteptărilor pe care le vei avea de la tine şi vei începe să te comporţi precum persoana care doreşti să devii. Te vei comporta diferit în mod automat şi vei căuta oportunităţi pentru a obţine ce îţi doreşti de la viaţă.

Câte un gând, pe rând

Oricât de complexă ar fi mintea, ea nu poate reţine decât un singur gând în fiecare moment şi de aceea

afirmaţiile sunt atât de puternice. Ele îţi umplu mintea cu acele gânduri pozitive pe care le repeţi continuu şi nu lasă spaţiu pentru gânduri negative şi distructive.

Dacă nu crezi că mintea ta se poate concentra în fiecare moment asupra unui singur gând, atunci încearcă acest mic exerciţiu. Închide ochii şi gândeşte-te la o cascadă uriaşă care curge pe un versant. Acum, în acelaşi timp, încearcă să te gândeşti ce vei face diseară. Îţi este imposibil, nu-i aşa? Vei descoperi că mintea ta se va gândi fie la cascadă, fie la ce vei face diseară, nu la amândouă în acelaşi timp. Mintea ta poate schimba subiectele foarte repede, dar cu siguranţă nu se poate gândi în acelaşi timp la două lucruri.

Spune-i minţii tale ce îţi doreşti să creadă

Nu are importanţă dacă tu crezi sau nu ce îţi spui. Creierul tău nu observă diferenţa dintre o afirmaţie care este reală şi una care este creată de tine. Cu alte cuvinte, tu îi spui minţii tale ce îţi doreşti ca ea să creadă.

FOLOSEŞTE TEHNICILE DE AFIRMARE

Mulţi dintre voi se îndoiesc de puterea afirmaţiilor de a influenţa ce gândiţi sau ce faceţi şi, totuşi, cei mai mulţi dintre voi au folosit afirmaţiile de-a lungul vieţii. Totuşi, de cele mai multe ori acestea au fost folosite cu sens negativ.

Câţi dintre voi nu v-aţi spus în mod repetat:

„Nu pot să o fac”.

„Sunt prost”.

„Sunt un ratat”.

„Nu pot câştiga”.

„Nu sunt suficient de bun”.

„Niciodată nu am oportunităţi în viaţă”.

Uită-te la ultima afirmaţie – „Niciodată nu am oportunităţi în viaţă” şi, în cazul în care o repeţi constant, gândeşte-te care va fi răspunsul tău când oportunitatea îţi va bate la uşă? Probabil că nu o vei auzi! Tu ţi-ai convins

mintea că nu există oportunităţi pentru tine. Nu ai observa o oportunitate nici dacă te-ar muşca de picior sau dacă te-ar lovi peste faţă!

Pe de altă parte, dacă îţi spui continuu: „Am o multitudine de oportunităţi”, care va fi răspunsul tău acum, când oportunitatea bate la uşa ta? Probabil că vei deschide la prima bătaie şi vei primi oportunităţile cu braţele deschise! De ce? Pentru că le aştepţi şi crezi că ele există acolo pentru tine şi tu le vei căuta la fiecare pas.

Astfel, afirmaţiile sunt folosite cu succes de oameni de pe tot globul şi din motive variate – afaceri, sport, sănătate şi socializare.

Recomandări pentru formularea afirmaţiilor

Pasul 1 de acţiune:

Hotărăşte-te ce ai dori să afirmi. Poate fi vorba despre rezultatul dorit al obiectivului tău sau despre un obicei prost pe care doreşti să îl schimbi. Adu-ţi aminte că poţi formula câte afirmaţii doreşti. Deşi am mai spus-o, am dori să te mai atenţionăm o dată că nu este necesar să crezi afirmaţiile de la început. Nu încerca să te forţezi să le crezi pentru că asta are o importanţă redusă la început. De exemplu, dacă ai repeta afirmaţia faimoasă a lui Frank Leahy, fostul antrenor al echipei Notre Dame: „Când lucrurile merg cu dificultate, cei hotărâţi încearcă şi mai mult” şi nu ai crede-o, acest lucru ar fi irelevant, pentru că, prin repetarea ei, vei ajunge să te simţi puternic şi gata să cucereşti lumea.

Pasul 2 de acţiune:

Afirmaţiile tale trebuie să fie la timpul prezent. Cu alte cuvinte, „Voi fi prietenos” nu este o afirmaţie pentru că „voi fi” se referă la viitor şi se poate să nu se întâmple niciodată. De aceea, mintea ta nu va fi convinsă de această declaraţie şi repetarea ei nu va avea efect. Soluţia este să exprimi ce îţi doreşti la timpul prezent, repetând: „Sunt

prietenos”.

Pasul 3 de acţiune:

Fii pozitiv. Dacă tu afirmi: „Nu mă simt inconfortabil să abordez străini pentru o afacere nouă”, la prima vedere poate fi un lucru bun. Dar, în realitate, mintea noastră nu recunoaşte cuvântul „nu” şi rămâne doar cu „inconfortabil”. De aceea, se concentrează doar pe „inconfortabil să abordez străini pentru o afacere nouă” şi nu susţine scopul acestui exerciţiu. Soluţia este să exprimi ceea ce îţi doreşti într-un mod pozitiv, repetând: „Mă simt confortabil să abordez străini pentru o afacere nouă”.

Pasul 4 de acţiune:

Afirmaţiile tale pot fi scrise pe fişe separate „în agenda ta sau în jurnalul personal. Păstrează-le scurte şi plăcute. Desigur, este mult mai greu pentru minte să absoarbă o declaraţie lungă şi complicată decât цгщ care este scurtă, precisă şi la obiect. Noi ne păstrăm afirmaţiile la mai puţin de opt cuvinte. Uneori şi cele din două cuvinte pot avea un impact extraordinar: „Simt grozav” sau „Am succes”.

Pasul 5 de acţiune:

Citeşte-ţi afirmaţiile de cel puţin două ori pe zi, în fiecare zi. Îţi recomandăm să le citeşti la începutul zilei, imediat după ce te trezeşti, şi seara, chiar înainte de a merge la culcare. De fapt, citeşte-le şi repetă-le de fiecare dată când ai ocazia.

Nu te aştepta la rezultate peste noapte

Ai răbdare şi lucrurile se vor întâmpla la momentul potrivit. Atâta timp cât îţi vei repeta afirmaţiile în mod regulat, ele se vor materializa în cele din urmă în acţiuni şi vor conduce la rezultatul pe care îl doreşti.

Influenţa puternică a afirmaţiilor

Un prieten apropiat ne-a împărtăşit povestea lui despre influenţa puternică pe care afirmaţiile au avut-o

asupra vieţii sale.

„Unul dintre primele mele obiective a fost să-mi conduc propria afacere. Afirmaţiile au făcut minuni pentru mine în atingerea acestui obiectiv. Mi-am scris obiectivul pe un carton sub forma unei afirmaţii, şi l-am pus pe oglinda din baie. Am scris: „Îmi conduc cu succes propria firmă”.

El a continuat: „Primul lucru pe care îl vedeam în fiecare dimineaţă, în timp ce mă bărbieream, era afirmaţia mea şi, pentru că era acolo şi nu aveam la ce altceva să mă uit, o citeam de nenumărate ori în fiecare zi”.

„Deşi încă lucram pentru altcineva şi în realitate nu îmi conduceam propria firmă, am descoperit că, repetând această afirmaţie, eram mult mai hotărât şi automat mai concentrat asupra oricărei oportunităţi de a-mi începe propria afacere”.

„Când, într-un final, am demarat prima afacere de succes, mi-am înrămat acel carton, pentru a-mi aduce aminte de puterea afirmaţiilor scrise”.

Vizualizarea

Procesul creativ cunoscut drept vizualizare îţi foloseşte imaginaţia pentru a te închipui deja în posesia a ceea ce îţi doreşti. Asta înseamnă să te imaginezi făcând ceea ce ţi-ar plăcea să faci, având ceea ce ţi-ai dori să ai sau comportându-te aşa cum ţi-ar plăcea să devii.

Este demonstrat faptul că vizualizând în mod repetat ceea ce îţi doreşti, creierul tău va prelua această informaţie în mod natural şi va începe să lucreze, încercând că găsească modalităţi de a-ţi îndeplini dorinţa.

FOLOSEŞTE TEHNICILE DE AFIRMARE

Tu îţi exploatezi capacitatea imensă a creierului, care lucrează automat pentru a găsi metode spre îndeplinirea scopului.

Când îţi creezi o imagine clară şi luminoasă a ceea

ce-ţi doreşti, este recomandat să-ţi pregăteşti creierul pentru a face acest lucru real pentru tine. Dacă îţi vei imagina într-adevăr ceva şi vei vedea acel lucru foarte clar în minte în mod repetat, atunci creierul tău va începe să creadă că este adevărat. Drept urmare, toate acţiunile tale vor fi îndreptate către atingerea obiectivului tău şi îţi vor transforma vizualizările în realitate.

Similar afirmaţiilor, nu are importanţă dacă tu crezi sau nu în ceea ce vizualizezi. Adu-ţi aminte că mintea nu poate distinge între ceea ce este real şi ceea ce este imaginat. Aşadar, foloseşte acest instrument puternic în beneficiul tău şi „păcăleşte-ţi" mintea să te ghideze către obiectivul tău.

Nu confunda vizualizarea cu visatul cu ochii deschişi. Spre deosebire de visare, vizualizarea este un instrument puternic, care creează suficientă forţă şi energie pentru a alimenta focul dorinţei tale arzătoare.

Cum să vizualizezi eficient

1. Înainte de a putea vizualiza eficient, hotărăşte-te asupra unei idei clare şi precise despre ce îţi doreşti să ai sau să fii.

Poate că vrei să întâlneşti pe cineva special, să devii un orator mai bun, să-ţi conduci propria afacere, să obţii o avere uriaşă sau să locuieşti în acea casă de vis de la marginea mării.

2. Găseşte un loc liniştit şi plăcut.

Poate fi în casă, în grădină sau în parc, atâta vreme cât nu există surse de gălăgie, tulburare sau distragere care, de obicei, ridică presiunea sângelui şi nivelul de stres. Poţi să faci acest lucru chiar stând întins în pat înainte de a-ţi începe ziua, stând la birou în timpul prânzului sau seara pe canapea cu lumina difuză.

3. Acum relaxează-te, închide-ţi ochii şi simte-ţi toţi muşchii corpului cum se relaxează.

Rămâi în această poziţie timp de 5 minute. Lasă-ţi gândurile să rătăcească liber. În această etapă nu te forţa să te gândeşti la ceva anume. Astfel, mintea va fi eliberată de oprelişti şi îţi va revitaliza imaginaţia către toate ideile şi posibilităţile, făcând vizualizarea mult mai eficientă.

4. Acum concentrează-ţi uşor gândurile pe imaginea aleasă la pasul 1.

Este important să vizualizezi ceea ce doreşti, de parcă tocmai s-ar fi întâmplat. Cu alte cuvinte, priveşte-te trăind în casa pe care ţi-o doreşti, conducând maşina pe care o vrei sau vorbind elocvent în faţa unei audienţe numeroase. Este imperativ ca tu să-ţi vizualizezi obiectivul în cele mai mărunte detalii. Gândeşte-te la toate lucrurile asociate cu obiectivul tău şi foloseşte-le pentru a crea o imagine mentală a rezultatului dorit.

De exemplu, să spunem că obiectivul tău constă în a avea o maşină nouă. Tu trebuie să vezi cu *f* ochii minţii modelul maşinii, modul în care este construită maşina, culoarea şi interiorul ei. Trebuie să-ţi imaginezi maşina din afară înăuntru, de sus până jos, până în cel mai mic detaliu. De asemenea, ar trebui să te vezi pe locul şoferului, conducând maşina acasă şi să-ţi imaginezi maşina parcată în garajul tău şi să-ţi priveşti familia şi prietenii admirând-o. Astfel, tu vizualizezi realitatea pe care ţi-o doreşti. Tu trăieşti în mintea ta de parcă ai avea deja maşina.

Dacă îţi imaginezi şi trăieşti în mod regulat rezultatul dorit, el va părea real, iar tu îl vei dori şi mai mult. Îţi hrăneşte dorinţa şi te impulsionează să acţionezi pentru a-l transforma în realitate.

5. Pasul final în vizualizare constă în folosirea cât mai multor simţuri.

Cum te simţi când ţii un discurs impecabil în faţa a mii de oameni? Simte încântarea şi entuziasmul când ei te

ovaţionează la sfârşit. Când îţi vizualizezi maşina visurilor, miroase interiorul din piele şi atinge-i suprafaţa metalică şlefuită.

Continuă şi imaginează-ţi sentimentul de mândrie pe care ţi-l dă faptul că posezi maşina visurilor tale. Imaginează-ţi cum este să stai la volan şi părul să ţi se mişte în bătaia vântului, în timp ce tu conduci pe autostradă. Te-ai simţi fericit până la a fi extatic, delicios de mulţumit, extrem de încântat sau incredibil de mândru?

Orice simţi, trăieşte şi experimentează cu adevărat de parcă ai avea deja acest lucru. Fii mândru şi bucură-te la anticiparea faptului că vei sta la volanul maşinii tale de vis. Priveşte, simte şi experimentează cu adevărat bucuria de a-ţi îndeplini obiectivul.

Obţinând beneficiile complete ale vizualizării

Asemenea afirmaţiilor, vizualizările tale trebuie repetate constant pentru a avea efect. Nu este folositor să încerci o dată sau de două ori, apoi să aştepţi ca totul să se întâmple-Este nevoie de timp şi de efort, cum este firesc pentru toate lucrurile importante. Trebuie să continui cu acest exerciţiu de cel puţin două ori pe zi, în fiecare zi, timp de trei sute şaizeci şi cinci de zile pe an. Îţi recomandăm să-ţi creezi o imagine mentală la începutul şi la sfârşitul fiecărei zile. Procedează astfel în fiecare zi, până când îţi realizezi obiectivul. Adu-ţi aminte că repetiţia are o valoare imensă şi că, repetând în mod consecvent, vei da vizualizării putere, spre deosebire de visatul cu ochii deschişi. Aşadar, importanţa repetării este crucială.

S-ar putea ca la început să ţi se pară dificil să te concentrezi asupra obiectivului tău specific, pentru că mintea ta leneşă nu este obişnuită să se concentreze atât de mult timp asupra unei idei specifice. Este un lucru absolut normal! Când mintea ta începe să hoinărească, disciplinează-te, concentrându-te din nou asupra

obiectivului tău specific. Vei descoperi că practica va îmbunătăţi procesul şi că vei fi curând capabil să-ţi controlezi mintea şi să o direcţionezi după cum îţi doreşti.

Este extrem de important ca tu să-ţi vizualizezi mereu obiectivul în prezent, de parcă s-ar întâmpla chiar acum. De asemenea, trebuie să vizualizezi paşii care te conduc la rezultatul dorit. De exemplu, dacă vizualizezi că ai o nouă maşină, este bine să te imaginezi luând legătura cu vânzătorul de maşini, stabilind o întâlnire şi făcând apoi un test cu maşina.

Asigură-te că imaginea pe care o vizualizezi este văzută prin ochii tăi şi nu prin ochii unei alte persoane. De exemplu, dacă ai ţine o prezentare în faţa unor clienţi potenţiali, tu nu ar trebui să stai într-o parte şi să te priveşti vorbind. Dimpotrivă, te vei uita direct la cei cărora le susţii prezentarea.

Puterea de a-ţi influenţa gândurile

Tu singur ai puterea de a alege ce gândeşti toată ziua. Tu ai control total doar asupra acestui lucru – gândurile tale. Prin puterea afirmaţiilor şi a vizualizării, tu vei reuşi să-ţi influenţezi gândurile. împreună, afirmaţiile şi vizualizarea vor dezvolta în tine o credinţă extrem de puternică şi de motivantă în tine însuţi şi în abilitatea ta de a-ţi atinge obiectivul.

Acum, când ştii – ţi doreşti, ai o dorinţă arzătoare de a obţine ce vrei, ai construit un plan clar pentru îndeplinirea obiectivului şi ţi-ai dezvoltat credinţa că îl vei atinge, tu te afli pe drumul cel bun către realizarea sa. Când vei aplica afirmaţiile pentru obiectivul tău şi te vei vizualiza în mod regulat în posesia acestuia, aproape poţi vedea linia de final. Totuşi, mai ai nevoie de un ingredient vital pentru a ajunge acolo…

Pasul 6: Cum să-ţi îndeplineşti visurile

Perseverenta *f*

Realizările importante se datorează nu puterii, ci perseverării.

Samuel Johnson – *Rasselas*

Gândeşte-te la ziua în care ai urcat pentru prima oară într-o maşină pentru a învăţa să conduci. Adu-ţi aminte de prima zi în care ai stat nervos pe locul şoferului şi ai prins cu putere volanul. Trebuia să te gândeşti la atât de multe lucruri în acelaşi timp – să coordonezi ambreiajul cu schimbătorul de viteză şi să foloseşti corect, în acelaşi timp, pedalele pentru frână, acceleraţie şi ambreiaj. Trebuia să te concentrezi şi la indicatoare, să te uiţi în toate oglinzile retrovizoare, să ai grijă la nenumăratele semne de circulaţie şi să suporţi traficul infernal. După o vreme, te-ai obişnuit cu toate şi, fără să-ţi dai seama, ai învăţat să conduci urmând principiile pe care le-am prezentat în stabilirea obiectivelor.

În primul rând, ai ştiut fără nicio urmă de îndoială că voiai să înveţi să conduci. Acesta era obiectivul tău!

În al doilea rând, ţi-ai creat o dorinţă arzătoare analizând recompensele şi beneficiile personale pe care le puteai dobândi dacă învăţai să conduci. Poate că prietenii tăi conduceau deja şi te saturaseşi să depinzi de ei sau de părinţii tăi pentru transport.

În al treilea rând, ai planificat. Ai stabilit zile şi ore când prietenii şi familia te puteau ajuta. Ai făcut programări la şcoala de şoferi. Când ai fost pregătit, te-ai înscris pentru examenul auto.

În al patrulea rând, ţi-ai dezvoltat credinţa în tine. Credinţa că vei reuşi, într-un final, să-ţi atingi acest obiectiv. Desigur că văzuseşi mii de oameni conducând, dar acum era diferit pentru că era vorba de tine. Trebuia să te convingi că şi tu puteai face asta.

Apoi, probabil că stăteai treaz noaptea sau

dimineaţa, vizualizându-te conducând confortabil la orele cu trafic maxim. Probabil că ţi-ai spus în mod repetat: „Pot să fac asta” sau „Pot să conduc”!

Mai există un singur lucru pe care probabil l-ai făcut dacă ai reuşit să-ţi îndeplineşti acest obiectiv. Dacă ai trecut cu succes de toţi paşii de mai sus, dar nu ai învăţat încă să conduci, este evident că ţi-a lipsit acest ingredient esenţial. Din păcate, se pare că cei mai mulţi oameni îndeplinesc cu succes paşii de mai sus când se gândesc la obiectivele importante din vieţile lor, dar eşuează pentru că le lipseşte acest ingredient important.

În timp ce învăţai să conduci cu palmele transpirate, aveai coşmaruri nenumărate şi nimic nu părea să meargă aşa cum îţi doreai, ai continuat? Sau, atunci când şoferii furioşi te agresau verbal pentru că îi depăşiseşi sau pentru că mergeai prea încet, ai insistat până când ţi-ai luat carnetul de şofer? Dacă răspunsul e afirmativ, tu ai perseverat şi ţi-ai folosit astfel ultima calitate necesară, care este şi vitală pentru a reuşi în tot ceea ce faci.

V

Nu arbora steagul înfrângerii!

Perseverenţa nu ar trebui confundată cu „munca susţinută” sau „numărul de ore lucrate”. Poate fi descrisă mai exact ca fiind devotamentul tău şi hotărârea nestrămutată de a-ţi urma planul, chiar dacă te confrunţi cu teamă sau cu critici. Este vorba de a şti – ţi doreşti şi de a fi atât de hotărât să obţii acel lucru încât depui un efort extraordinar pentru a-l obţine. Este vorba de a avea voinţa de a lupta atunci când alţii arborează steagul înfrângerii. Este calitatea care îi separă cu adevărat pe cei care câştigă de cei care pierd.

Pentru a avea succes, trebuie să înveţi să-ţi dezvolţi perseverenţa, altfel vei eşua, indiferent cât de admirabil este obiectivul tău.

Oare merită?

Întrebarea este – cum anume îţi dezvolţi perseverenţa? Destul de simplu, motivul pentru care lupţi trebuie să aibă valoare pentru tine! Pentru a explica acest lucru, întoarce-te la capitolul în care vorbeam în detaliu despre dorinţă. Adu-ţi aminte că, dacă ai suficiente motive pentru a face ceva, vei fi mult mai motivat să faci acel lucru. Trebuie să merite timpul, efortul şi resursele pe care trebuie să le sacrifici pentru a-l obţine.

PERSEVERENTA

4

Cu cât dorinţa ta va fi mai intensă, cu atât tu vei fi mai hotărât să insişti până când îţi vei îndeplini obiectivul. Combină această dorinţă intensă cu o voinţă puternică şi încredere, iar reţeta ta pentru perseverenţă va fi completă. Dorinţa ta îţi va furniza energia necesară pentru a te ridica şi a începe din nou, în timp ce încrederea în tine şi voinţa te vor proteja de efectele criticii şi te vor impulsiona să continui, ignorând pesimismul şi negativitatea din jurul tău. împreună, toate aceste lucruri te vor încuraja să perseverezi şi să reuşeşti în final.

Această perseverenţă de neclintit te va ghida pe parcursul planului tău şi te va ajuta să te ridici când eşti la pământ, îndepărtând obstacolele care stau în calea atingerii obiectivului tău.

Secretul constă în a!-ncerca din nou

Din nefericire, cercetările au arătat că majorităţii oamenilor îi lipseşte perseverenţa, alegând mai degrabă să se retragă şi să se ascundă atunci când se confruntă cu primul obstacol. Doar puţini oameni sunt cei care continuă pe drumul dificil către realizarea visurilor lor.

Perseverenţa este cea care face diferenţa între eşec şi câştig! Fără perseverenţă, ai pierdut chiar înainte de a începe. Indiferent cât de des ai căzut şi ai fost lovit, spiritul

campionilor adevăraţi se găseşte în cei care se ridică de fiecare dată şi încearcă din nou.

Când eşti perseverent, câştigi chiar dacă şansele sunt împotriva ta. „Dacă nu reuşeşti la început, mai încearcă o dată şi încă o dată” – această veche zicală reprezintă esenţa perseverenţei.

Pentru a te bucura cu adevărat de recompensă la sfârşit, trebuie să fii pregătit pentru o călătorie lungă şi uneori înşelătoare. Nimic pentru nimic! Realitatea este că, fără perseverenţă, nu vei realiza nimic.

Cel care pierde nu câştigă niciodată şi cel care câştigă nu renunţă niciodată.

Napoleon Hill

Poţi să-ţi dezvolţi perseverenta!

Cu puţin efort, poţi dezvolta perseverenţa. Similar fericirii, tristeţii şi agresiunii, perseverenţa este o stare de spirit, pe care o poţi schimba şi o poţi forma. Orice persoană, indiferent de mediul din care provine şi de capacitatea intelectuală, îşi poate dezvolta perseverenţa urmând cele câteva simple recomandări de mai jos.

1. Trebuie să te străduieşti să-ţi dezvolţi voinţa.

2. Învaţă din eşecurile tale şi foloseşte ce ai învăţat în avantajul tău la următoarea încercare.

3. Trebuie să progresezi zilnic – indiferent cât de puţin – către atingerea obiectivului tău.

4. Dă-ţi seama că lipsa perseverenţei este un obicei prost, care poate fi schimbat dacă practici constant arta perseverenţei. De exemplu, termină cursul de pictură pe care l-ai început, termină cursurile de perfecţionare la care te-ai înscris cu mult timp în urmă, termină de săpat iazul pentru care nu-ţi găseşti niciodată timp. Practică perseverenţa cu lucruri din viaţa ta obişnuită şi ea îţi va deveni curând un obicei.

Nu-ţi mai găsi scuze şi începe să găseşti soluţii în

timpul călătoriei către obiectivul tău, te vei împiedica de multe obstacole. În astfel de momente trebuie să-ţi foloseşti calitatea numită perseverenţă pentru a reuşi acolo unde alţii au eşuat. Nu îi urma pe cei care dau înapoi la cel mai mic semn că există o problemă. Mai degrabă, alătură-te celor care îşi ating obiectivele, depăşesc toate obstacolele de-a lungul drumului şi nu renunţă niciodată la visurile lor.

Avem tendinţa de a renunţa prea curând, învinovăţindu-i pe toţi ceilalţi în loc să ne învinovăţim pe noi înşine:

„Nu am avut ocazia să studiez mai mult".

„Provin dintr-un mediu sărac şi asta m-a ţinut pe loc".

„Economia este cea care mă împiedică".

A venit timpul să încetezi să găseşti scuze şi să începi să găseşti soluţii.

Concentrează-te asupra imaginii de ansamblu

Este important ca tu să te concentrezi asupra imaginii globale, care este realizarea obiectivului tău, şi nu asupra aspectelor pe termen scurt. Acest lucru poate fi observat la cei care doresc să slăbească, dar nu ajung niciodată unde îşi doresc. Ei şi-au planificat să urmeze un regim, dar sunt tentaţi de mâncarea care îi face să se simtă bine pe termen scurt, precum dulciurile şi mâncarea de tip fast-food. Astfel, se simt bine o perioadă scurtă de timp, dar pierd din vedere obiectivul lor pe termen lung, acela de a pierde în greutate. Asemenea tuturor tipurilor de obiective, oamenii tind să-şi sacrifice obiectivele pe termen lung în favoarea celor pe termen scurt. Cei care reuşesc sunt cei care sunt capabili să-şi sacrifice dorinţele pe termen scurt pentru a-şi atinge obiectivul final, care le va oferi satisfacţie 100%. Trebuie să te hotărăşti dacă preferi să obţii acum 2% din obiectivul tău sau 100% la

termenul fixat. Câştigătorii îşi doresc să obţină 100%.

Fără perseverenţă nu vei câştiga şi nu vei obţine recompensele pe care le-ai visat mereu; nu vor rămâne decât o născocire a imaginaţiei tale. Perseverenţa este probabil cea mai importantă calitate pe care o poate avea orice persoană care îşi doreşte să reuşească. Dezvoltă-ţi această calitate şi ea te va purta atunci când eşti jos, te va ridica şi te va impulsiona să continui până când îţi vei atinge visurile.

21

Visurile pot deveni realitate

VISEAZĂ UN VIS MĂRUNT…

Dorinţa mea s-a transformat în vis.

Visul meu a ajuns un obiectiv consistent şi puternic Obiectivul meu a crescut mai departe, până când flacăra dorinţei s-a transformat într-un foc intens.

Şi m-a impulsionat să acţionez.

Dorinţa mea arzătoare m-a urmărit, m-a împins şi m-a inspirat să merg înainte.

Nu-mi permite să mă odihnesc niciun moment şi mă forţează să construiesc un plan de acţiune Pentru a scăpa de flăcările sale.

Dar eu nu eram singur.

Credinţa era acolo, ţinându-mă de mână, sprijininâu-mă cu entuziasm şi conducându-mă în siguranţă.

Credinţa mi-a permis să văd că pot avea tot ce-mi doresc cu adevărat. Credinţa m-a ajutat să-mi cunosc puterea interioară a minţii şi având toate acestea, mi-am vizualizat şi mi-am trăit visul, Aducându-l mai aproape decât până acum de uşile realităţii. Aici am întâlnit perseverenţa, care mi-a luat cealaltă mână, Uneori m-a tras, alteori m-a împins şi adesea m-a cărat

Pentru că eu mă împiedicam mereu.

Perseverenţa nu mi-a permis să renunţ şi împreună

am ajuns la obiectiv.

Acum îmi trăiesc insul, viaţa pe care mi-am dorit-o.

Am învăţat că singurul eşec în viaţă este să nu visezi niciodată şi să nu încerci niciodată suficient de intens să-ţi atingi visurile.

Sally Eichhorst

Tu ai acum „instrumentele” pentru a realiza tot ce-ţi doreşti. Îţi recomandăm să începi prin a scrie cel puţin 2 obiective, care ar trebui să poată fi realizate într-o perioadă de şapte zile. Făcând acest lucru în mod constant, te vei asigura că stabilirea de obiective şi realizarea lor îţi devine o a doua natură. Înainte de a-ţi da seama, vei dobândi experienţă în stabilirea obiectivelor, vei tinde către obiective din ce în ce mai ambiţioase şi te vei surprinde realizându-le în timpul stabilit de tine.

După cum am menţionat mai devreme, dacă vei citi această carte în mod obişnuit şi nu vei aplica exerciţiile, beneficiul pe care îl vei dobândi va fi minim. Totuşi, urmând paşii pe care i-am descris în capitolele anterioare despre stabilirea obiectivelor, tu îţi vei atinge cu siguranţă visurile.

Acordă-ţi timp suficient pentru a face toate exerciţiile – acest timp nu va fi irosit! Stabilirea cu succes a obiectivului te va ajuta să-ţi conturezi viaţa la care ai visat mereu. Cum să nu merite acest lucru investiţia pe care o faci?

Funcţioneas a acest proces? Cu siguranţă! Noi l-am practicat cu succes în ultimii zece ani şi până acum am obţinut tot ce ne-am propus. De atunci, ne-am stabilit obiective noi şi ne străduim chiar acum să le îndeplinim. Noi ne trăim chiar acum viaţa exact aşa cum ne dorim şi mai aşteptăm să ne bucurăm încă de multe alte lucruri.

A funcţionat pentru noi şi pentru mulţi alţii. Acum depinde numai de tine să faci ca acest proces să

funcţioneze şi pentru tine, aplicându-l în viaţa ta. Noi putem doar să îţi arătăm cum anume; restul depinde doar de tine!

Partea a V-a

Foloseşte-ţi mintea şi corpul pentru a depăşi toate obstacolele

Mintea şi corpul funcţionează ca o echipă

Pot face minuni.

Depăşind orice problemă şi rezolvând orice situaţie.

Warren Veenman şi Sally Eichhorst

22

Ai o problemă?

Viaţa este o serie de teste!

Ne împiedicăm şi cădem suntem speriaţi, confuzi şi nu ştim ce ne aşteaptă în faţă Ne confruntăm cu problemele noastre egoiste Unii se tem la gândul că se vor confrunta cu problemele lor grave, hi timp ce alţii evaluează provocarea şi distrug munţii.

Bătălia vieţii este victorioasă încă o dată atunci când muntele se f prăbuşeşte.

Dar el este înlocuit imediat de un altul.

Atunci de ce să mai învingem când lupta pare nesfârşită?

De ce să nu renunţăm?

Să ne strecurăm într-o lume perfectă unde să alunecăm în uitare înaintea munţilor noştri.

Nu!

Nu suntem noi curioşi în mod natural?

Nu vrem noi să vedem ce se găseşte după munte?

Este speranţa de a găsi o Grădină a Raiului pe cealaltă parte/ Este victoria că noi creştem şi devenim mai mari decât muntele care ne-a chinuit.

Speranţa este cheia;

Iar motivaţia care ne face învingători este lăcătuşul.

Împreună, ei construiesc mereu.
Şi curând depăşesc chiar şi munţii cei mai înalţi.
Astfel este viaţa!
Sally Eichhorst

Ai o problemă? Grozav! De ce? Pentru că înseamnă că a venit vremea să creşti din nou!

De fiecare dată când îţi depăşeşti problemele în mod repetat, tu te dezvolţi ca persoană, devii mai puternic, mai înţelept şi mai informat. De asemenea, înveţi mai bine să faci faţă problemelor viitoare, cu care te vei confrunta în viaţă.

Triumful continuu asupra problemelor tale Reprezintă baza succesului tău în viaţă.
Warren Veenman & Sally Eichhorst

Ţi-e greu să crezi ce ai citit mai sus? Atunci gândeşte-te la lucrurile din trecut:

În primul rând, gândeşte-te la orice realizare din viaţa ta. Vei descoperi probabil că acea realizare s-a datorat unei probleme cu care a trebuit să te confrunţi şi pe care a trebuit să o depăşeşti. De fapt, dacă te uiţi la orice persoană care a realizat ceva în viaţă, vei observa că succesul său s-a datorat de asemenea unor probleme pe care le-a avut de înfruntat şi de depăşit.

În al doilea rând, gândeşte-te la o greşeală evidentă pe care ai făcut-o de curând. Înainte de a începe să te învinovăţeşti din nou, opreşte-te şi uită-te cu mai multă atenţie la rezultatul general. Probabil vei descoperi că ai învăţat şi te-ai dezvoltat mai mult datorită acelei experienţe decât oricărui alt lucru din acea săptămână, lună sau chiar an.

O viaţă petrecută făcând greşeli nu este doar mai onorabilă, Dar este şi mai utilă decât o viaţă petrecută fără a face nimic.
George Bernard Shaw – *Dilema doctorului*, prefaţă

Partea a V – a

Foloseşte-ţi mintea şi corpul pentru a depăşi toate obstacolele

Mintea şi corpul funcţionează ca o ecЬIpй Pot face minuni.

Depăşind orice problemă şi rezolvând orice sihiaţie.

Warren Veenman şi Sally Eichhorst

AI O PROBLEMĂ?

Când vei fi dispus să vezi problemele în această lumină nouă, vei recunoaşte oportunităţile care se ascund în ele şi te vei bucura de provocările pe care le prezintă. Motivul pentru care atât de mulţi oameni nu reuşesc să recunoască oportunităţile este acela că ei cred că oportunitatea va veni într-o bună zi să le bată la uşă şi să le spună: „Bună, eu sunt oportunitatea!" Ei bine, avem veşti pentru ei! De obicei, oportunitatea nu se arată. Nu coboară din cer asemenea unui fulger. De obicei, apare deghizată. Da! Oportunităţile se prezintă, de obicei, deghizate în probleme, nenorociri şi eşecuri.

Singurul care nu greşeşte este cel ce nu face niciodată nimic!

Theodore Roosevelt – inscripţie New York

Rezolvând 99% din problemele tale îţi prezentăm mai jos un plan în 6 paşi pe care l-am dezvoltat pentru a te ajuta să-ţi rezolvi 99% din probleme.

Unu: Scrie exact în ce constă problema.

Ia-ţi o foaie de hârtie şi descrie detaliat care este problema. Vei descoperi că scrisul are calitatea magică de a te face să te gândeşti la detaliile problemei tale.

De exemplu: Maşina mea este veche şi se strică mereu.

Doi: Scrie rezolvarea dorită.

Acum scrie sub problema ta, care ai dori să fie rezolvarea. Dacă este nevoie, închide ochii şi petrece

câteva minute gândindu-te la asta. În această etapă, nu te gândi la cum să obţii ce vrei, doar concentrează-te asupra rezultatului pe care ţi-l doreşti. Dacă ai o idee clară a ceea ce-ţi doreşti, vei putea apoi să construieşti un plan eficient pentru a ajunge acolo. Dacă nu eşti sigur de rezultatul pe care îl doreşti, atunci cum ai putea să începi să construieşti un plan de acţiune şi să evaluezi diferite soluţii?

De exemplu: îmi doresc o maşină mai bună pe care să mă pot baza şi care nu se va strica atât de des.

Trei: Scrie cel puţin 3 soluţii posibile la problema ta.

Ai grijă să nu cazi în capcana de a lua o hotărâre de la început, cea mai uşoară sau mai evidentă soluţie care îţi vine în minte. La o etapă sau alta, cu toţii luăm decizii pripite pentru a ne rezolva problemele şi mai târziu privim în urmă şi regretăm că am luat decizia greşită. Adu-ţi aminte că există mai multe drumuri către aceeaşi destinaţie. De aceea, este bine să-ţi acorzi acum timpul de a nota toate soluţiile la care te nou crândi

De exemplu:

1. Voi cumpăra o maşină nou-nouţă.

2. Îmi voi repara maşina veche cu puţinele economii pe care le am.

3. Îmi voi vinde maşina pentru o maşină la mâna a doua, dar mai bună.

Patru: Alături de fiecare soluţie, scrie rezultatele posibile.

De exemplu, alături de fiecare dintre soluţiile de mai sus aş putea scrie:

1. Ar fi grozav să am o maşină complet nouă, dar ar trebui să o plătesc în următorii 4 ani.

Aceasta este o responsabilitate mare şi ar trebui să sacrific multe alte lucruri.

2. Dacă îmi voi repara maşina veche, există încă mari

şanse ca ea să se strice. Prevăd că îmi voi cheltui toate economiile reparând-o şi tot va exista riscul să se strice din nou.

3. Aş putea obţine o sumă rezonabilă pentru maşina mea şi sunt destul de sigur că voi putea cumpăra o maşină destul de bună la mâna a doua şi la un preţ pe care mi-l pot permite.

Cinci: Ia o hotărâre legată de una dintre soluţiile tale

Odată ce ai analizat fiecare soluţie, hotărăşte-te asupra soluţiei care îţi rezolvă cel mai bine problema şi nu te mai uita în urmă. Nu mai amâna! Adu-ţi aminte că dacă te gândeşti prea mult la o problemă, mai departe de un anumit punct, acest lucru poate fi distructiv, pentru că se strecoară teama şi grijile.

De exemplu: îmi voi schimba maşina pentru una la mâna a doua, dar mai bună.

Şase: Stabileşte un termen limită pentru încheierea procesului

Valoarea stabilirii unui termen limită nu trebuie subestimată. Odată ce l-ai stabilit, este mult mai probabil să acţionezi. Să ai stabilită o perioadă de timp devine o provocare pe care nu o poţi ignora. Aşadar, nu îţi ignora problema.

Încă nu îţi poţi rezolva problema?

Uneori, oricât de mult ai încerca, pur şi simplu nu poţi găsi o soluţie la problema ta. Ce poţi face atunci?

Aici te poate ajuta subconştientul, acea parte ascunsă şi adesea puţin folosită. Urmând cei 3 paşi de mai jos, tu îţi poţi folosi subconştientul pentru a te ajuta să rezolvi cea mai presantă problemă.

Acest exerciţiu ar trebui să-ţi ia mai puţin de cinci minute. Îţi recomandăm să-l faci înainte de a adormi, pentru că, de obicei, atunci eşti cel mai relaxat. Ideea este să adormi ştiind că problema ta este acum în mâinile

subconştientului. Te poţi odihni uşor, ştiind că subconştientul tău (care nu se odihneşte şi nu doarme niciodată) va începe să lucreze pentru a-ţi furniza soluţii.

Unu:

Închide-ţi ochii şi relaxează-te. Simte cum toţi muşchii din corpul tău se relaxează. Ar trebui să simţi că parcă ai pluti pe apă, fără nicio încordare la nivelul muşchilor, al încheieturilor sau la nivel mental. Permite gândurilor să vină şi să plece, după cum vor. Nu te forţa să te gândeşti la ceva anume. Doar relaxează-te. După ce te vei simţi suficient de relaxat şi de confortabil, vei fi gata pentru pasul 2.

Doi:

Acum gândeşte-te la problema pe care o doreşti rezolvată. Spune-i subconştientului tău care este exact problema şi roagă-l să te ajute cu o soluţie. Repetă-ţi asta de mai multe ori, de parcă prin repetiţie mesajul tău va ajunge în adâncurile subconştientului tău. Nu încerca să te gândeşti la răspuns. Doar permite-i subconştientului să ştie că doreşti o soluţie la această problemă. Adu-ţi aminte că subconştientul are o multitudine de informaţii şi că soluţiile tuturor problemelor tale se găsesc în el. Acest izvor de informaţii aşteaptă doar să-l exploatezi.

Trei:

Nu permite ca problema să te mai îngrijoreze. Acum ea se găseşte în mâinile capabile ale subconştientului. Culcă-te, având credinţa puternică a faptului că răspunsurile îţi vor fi dezvăluite curând.

De fiecare dată când facem acest exerciţiu, suntem uimiţi de cât de repede primim răspunsurile. Uneori, este primul lucru atunci când deschidem ochii dimineaţa. Alte dăţi, se întâmplă în timp ce ne pregătim pentru serviciu, când ne bem cafeaua de dimineaţă, conducem sau stăm într-un lift plin cu colegi. De fapt, răspunsurile ne vin cam

peste tot.

Poţi să o numeşti presimţire. Poţi să o numeşti perspicacitate. Poţi să crezi că este instinct. Orice nume i-ai da, este de fapt un mesaj de la subconştient.

Foloseşte gândirea alternativă pentru a rezolva problemele

Atunci când cauţi o soluţie la o problemă, este esenţial să fii deschis la toate posibilităţile. Adesea, noi suntem prea înguşti la minte pentru a vedea o soluţie evidentă şi regretăm mai târziu că nu am observat ceea ce era evident.

Mulţi dintre noi ratează tot felul de oportunităţi sau renunţă prea curând, pentru că nu îşi calculează alternativele şi nu sunt deschişi la toate posibilităţile.

Ai gândire alternativă?

Următoarea ghicitoare îţi va testa capacitatea de gândire alternativă. Răspunsul se găseşte pe ultima pagină a acestei cărţi.

Un poliţist trece pe lângă un zid de cărămidă, când aude următoarea rugăminte: „Nu, John, nu mă împuşca!” Se aude un foc de armă. El nu poate vedea imediat ce se întâmplă, pentru că zidul este prea înalt. Aşa că dă ocol zidului ca să vadă ce s-a întâmplat.

Spre marea sa uimire, el vede un om mort, zăcând pe pământ. Lângă acesta se află o puşcă şi în faţa celui mort se află trei suspecţi. Unul este măcelar, celălalt este constructor, iar altul este avocat.

Cum poliţistul nu îi mai văzuse pe aceşti oameni niciodată, nu le cunoaşte numele. În plus, nu ştie nici care le sunt profesiile. Nu vorbeşte cu ei şi, înainte ca ei să scoată un cuvânt, se duce la avocat şi îl arestează!

Cum a ştiut că avocatul era cel vinovat?

Confruntă provocarea

Noi toţi avem probleme. Este un lucru obişnuit.

Importantă este atitudinea noastră în faţa acestor probleme şi maniera în care le abordăm.

De acum încolo, încearcă să vezi problemele dintr-o perspectivă nouă. Nu-ţi mai fie teamă de ele. De fapt, în loc să fugi de ele, caută-le în mod activ şi confruntă-le.

Ar trebui să cauţi mereu probleme noi sau „provocări noi" pentru a-ţi folosi gândirea. Învaţă să te simţi confortabil cu schimbările, să ai încredere când te confrunţi cu necunoscutul şi să te simţi în largul tău când răspunzi „provocărilor" vieţii.

Prin depăşirea problemelor creşti în viaţă şi obţii succesul pe care îl doreşti.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

23

Influenţa puternică a fiziologiei

Corpul spune ce nu pot spune cuvintele.

Martha Graham – interviu *The New York Times*, 31 martie 1985

Scopul nostru este să-ţi transmitem prin acest capitol influenţa puternică pe care fiziologia o are asupra stării tale mentale. Modul în care mergi, vorbeşti, respiri, expresiile tale faciale, fiecare mişcare, chiar şi tensiunea din muşchi au o influenţă puternică asupra creierului.

Acest proces funcţionează şi invers! Starea ta de spirit are o importanţă uriaşă asupra fiziologiei tale pentru că ele au legături foarte strânse. Dacă ai face modificări asupra uneia dintre ele, cu siguranţă cealaltă ar fi afectată.

Limbaj corporal = stare mentală

Gândeşte-te la o zi când te-ai simţit complet epuizat. Poate că erai obosit, deprimat, sufereai de mahmureală sau erai pe punctul de a răci. Oricare ar fi fost cauza, cu siguranţă te simţeai îngrozitor şi probabil că arătai asta prin felul în care îţi ţineai umerii aplecaţi, respirai greu şi erai încruntat.

INFLUENŢA PUTERNICĂ A FIZIOLOGIEI

Acum gândeşte-te la o zi când te simţeai excelent. Corpul tău arăta cu totul altfel. Acum umerii tăi erau din nou drepţi. Bărbia ta era îndreptată înainte şi probabil că zâmbeai larg. Cu siguranţă, respirai adânc, regulat şi uşor. De asemenea, te mişcai cu hotărâre şi încredere.

Observi cum sunt corelate cele două aspecte? Când starea ta de spirit este negativă, corpul tău arată acelaşi lucru. Similar, când starea ta de spirit este pozitivă şi fericită, corpul tău indică o imagine asemănătoare de fericire. Şi reversul este adevărat, pentru că imaginea pe care o formează corpul tău prin postură, respiraţie, mişcări, expresii îţi poate schimba starea de spirit.

Oare noi spunem că, dacă îţi împingi pieptul în faţă, îţi tragi umerii, stai drept şi zâmbeşti larg, acest lucru poate schimba modul în care te simţi? Cu siguranţăl încearcă asta!

Nu ne crezi? Atunci de ce nu încerci acest exerciţiu rapid? Sari în sus, zâmbeşte larg, trage-ţi umerii, stai drept, ridică-ţi capul, fă câţiva paşi hotărâţi. Poţi chiar să fredonezi melodia preferată.

Cum te simţi acum? Vei descoperi că te simţi grozav, chiar dacă acum câteva momente erai deprimat. Ce s-a întâmplat? Prin crearea acestei fiziologii pozitive, aceeaşi stare mentală urmează în mod natural, pentru că creierul tău primeşte un mesaj de la corp să fie energetic şi dinamic. Drept răspuns, va face ce i s-a spus şi tu te vei simţi minunat.

Adu-ţi aminte că şi opusul funcţionează. Dacă te-ai uita în jos, ai ţine capul plecat, ţi-ai încovoia umerii şi ţi-ai târî picioarele, ai descoperi cu siguranţă că această fiziologie negativă pe care ai creat-o a avut drept rezultat o stare mentală negativă, care te-a făcut să te simţi trist şi posomorât.

Acum poţi vedea ce instrument puternic este fiziologia când încercăm să ne modificăm stările mentale.

Acţionează pentru ca fiziologia să funcţioneze pentru tine

Poţi folosi acest instrument pentru a-ţi permite să gestionezi orice situaţie, chiar şi pe cele de care te temeai şi pe care te simţeai incapabil să le controlezi. Data viitoare când vei avea nevoie să abordezi pe cineva, să participi la un interviu, să susţii un discurs important sau să promovezi o nouă afacere, schimbă-ţi fiziologia pentru a se potrivi cu situaţia respectivă.

Dacă îţi este teamă să abordezi pe cineva, schimbă-ţi fiziologia pentru a părea încrezător. Pur şi simplu, foloseşte-ţi corpul pentru a te ajuta să „pretinzi" că eşti încrezător şi sigur pe tine. Păşeşte către acea persoană cu capul sus, respirând uşor şi zâmbind larg. Astfel, îţi vei păcăli mintea să creadă că poţi face asta şi că te simţi fericit şi plin de încredere. Rezultatul final este acela că tu vei deveni într-adevăr încrezător şi vei simţi că poţi trece cu brio de acea încercare. Acum poţi vedea ce instrument minunat este acesta!

Un sfat necesar în folosirea acestui instrument este acela că toate schimbările pe care le faci în fiziologia ta trebuie să fie puternice, clare şi suficient de evidente pentru ca creierul să poată interpreta corect, altfel nu va şti exact cum să reacţioneze.

Dacă îţi spui: „Pot să încerc şi asta, deşi mă întreb dacă va avea vreun efect asupra stării mele de spirit" şi apoi încerci să faci schimbări în fiziologia ta fără prea mult entuziasm, ce crezi că se va întâmpla? Creierul tău este confuz pentru că îi trimiţi mesaje confuze şi lipsite de intensitate. Cu siguranţă în acest mod nu vei reuşi să atingi starea pe care o doreşti. Schimbările pe care le vei face în fiziologia ta trebuie să fie extrem de clare pentru a

atinge rezultatul final.

Atrage lucrurile pe care le doreşti prin fiziologie

Noi dorim ca tu să încerci acest exerciţiu pozitiv, care-ţi va ridica moralul.

În primul rând, gândeşte-te la un lucru din care ţi-ar plăcea să ai mai mult. Ar putea fi vorba despre prieteni, avere, fericire, încredere, cunoştinţe sau umor.

Din acest moment, permite-le celorlalţi să creadă că tu ai deja mult din ceea ce-ţi doreşti. Cum? Folosind fiziologia pentru a pretinde că ai deja. Procedând astfel, tu îţi vei convinge mintea că, într-adevăr, ai acel lucru. După cum am explicat mai devreme în această carte, odată ce ţi-ai convins mintea de ceva, ea va fi hotărâtă să găsească modalităţi pentru a transforma acel lucru în realitate. „Mintea crede lucrurile asupra cărora se concentrează. Ea atrage ceea ce crede.

Dacă prin fiziologie îţi vei convinge mintea că eşti încrezător, tu vei deveni cu adevărat încrezător şi te vei comporta în consecinţă. Dacă îţi vei convinge mintea că eşti bogat, ea va atrage bogăţie în viaţa ta. Ai grijă că şi opusul este, de asemenea, adevărat – sărăcia aduce sărăcie şi gândurile temătoare creează experienţe pline de teamă. Aşadar, alege să creezi o aură în jurul tău care să exprime „fericire şi prosperitate”.

Te asigurăm că funcţionează! încearcă! Adu-ţi aminte că este imposibil să rămâi deprimat atunci când corpul tău îi arată minţii tale o imagine extatică. Mintea ta va fi convinsă curând să îl urmeze. Acest proces funcţionează!

Concluzie

Descătuşează puterea interioară şi trăieşte viaţa la maximum!

Warren Veenman & Sally Eichhoret

Pentru a ne încheia călătoria împreună, am dori să-ţi aducem aminte câteva puncte esenţiale pe care le-am

tratat în carte:

Să nu uiţi niciodată că fericirea pe care o căutăm cu atâta înverşunare nu are nicio legătură cu cine suntem, ce avem, unde suntem sau încotro ne îndreptăm. Are legătură doar cu lucrurile cu care ne hrănim mintea. Fericirea nu este decât o stare de spirit şi, cu gândurile potrivite, putem dobândi acea stare de spirit.

Adu-ţi aminte că tu eşti ce gândeşti! Dacă îţi vei îmbunătăţi gândurile în mod radical, îţi vei îmbunătăţi radical viaţa. Cu alte cuvinte, situaţiile şi condiţiile materiale pe care le atragi în viaţă reprezintă rezultatul gândurilor pe care le ai. Aşadar, alege să ai gânduri pozitive şi o stare de spirit pozitivă. De asemenea, alege să îndepărtezi gândurile negative şi stările de teamă, depresie şi îngrijorare, care nu pot decât să-ţi limiteze viaţa.

Noi am urmărit puterea uriaşă de vindecare a gândurilor potrivite. I-am văzut abilitatea de a schimba integral foarte multe vieţi. „Indiferent care este situaţia ta actuală, dacă eşti pe punctul de a avea o cădere nervoasă din cauza grijilor şi a anxietăţii, dacă te confrunţi cu stres şi tensiune sau cu o problemă colosală, dacă eşti cumplit de deprimat sau paralizat de teamă, tu poţi evita şi îndepărta pentru totdeauna aceste situaţii prin gânduri potrivite şi atitudinea mentală pozitivă care rezultă”.

Noi credem fără nicio umbră de îndoială în puterea gândurilor de a ne transforma şi de a ne îmbogăţi vieţile. Acest lucru a fost demonstrat de nenumărate ori şi a funcţionat pentru noi.

Tu trebuie să crezi că nu există alte limite în potenţialul tău decât acelea pe care ţi le stabileşti singur. De aceea, îţi dorim să crezi în tine şi vei fi uluit de abilităţile tale.

Dacă tu crezi că poţi, atunci ai dreptate. Dacă tu

crezi că nu poţi, atunci din nou ai dreptate. Este un fapt demonstrat acela că tu devii ceea ce crezi că eşti.

Noi te îndemnăm acum şi mereu să încerci să redescoperi copilul din tine. Acel copil care nu cunoaşte teama, grijile, limitările şi are o poftă sănătoasă de viaţă şi de provocările pe care aceasta i le oferă.

Trebuie să-ţi dai seama că există o singură modalitate de a-ţi folosi viitorul la maximum, şi aceea este să laşi trecutul deoparte şi să foloseşti cât mai bine ziua de astăzi. Nu mai aştepta o anumită vârstă, o altă etapă din viaţa ta sau un vis care să se transforme în realitate pentru a trăi acum şi a te bucura de acest moment, de această oră şi de fiecare zi a vieţii tale.

„Ziua de astăzi" nu va mai răsări nicicând. „Ziua de astăzi" este un dar preţios care poate trece cu viteză alarmantă. Dacă va fi irosită, îţi va consuma o parte din viaţă, dar dacă va fi trăită frumos, îţi va împlini viaţa şi o va face completă.

Dacă nu ai făcut încă acest lucru, începe acum şi foloseşte-ţi fiecare zi preţioasă. Descoperă ce îţi doreşti de la viaţă şi urmează programul nostru de stabilire a obiectivelor pentru a obţine ce vrei. Stabilirea cu succes a obiectivelor te va ajuta să-ţi proiectezi viaţa la care ai visat mereu. Adu-ţi aminte că noi putem doar să-ţi arătăm cum să faci asta; restul depinde de tine!

Repetăm faptul că simpla lectură a acestei cărţi, fără completarea exerciţiilor, îţi va aduce un beneficiu limitat. Dacă încă nu ai completat toate exerciţiile, acordă-ţi un răgaz acum pentru a le face – cu siguranţă acest timp nu va fi irosit!

Cel mai important – descătuşează-ţi întregul potenţial şi trăieşte-ţi viaţa la maximum!

Un ultim exerciţiu

De fiecare dată când te gândeşti la viaţa ta şi o

evaluezi (noi îţi recomandăm să faci asta în prima zi a fiecărei luni), noi am vrea ca tu să-ţi pui următoarele 10 întrebări şi să răspunzi la ele cu sinceritate deplină. Când vei putea răspunde cu sinceritate „da” la fiecare întrebare, nu numai că te vei afla pe drumul potrivit către realizarea visurilor tale, ci vei fi chiar acolo!

1. Ai o idee clară şi precisă despre ce îţi doreşti să realizezi în viaţă?

2. Există în tine o dorinţă puternică, arzătoare de a-ţi îndeplini obiectivele şi menţii constant acest foc?

3. Ai un plan scris pentru atingerea obiectivelor majore în viaţă, un termen limită pentru îndeplinirea lor şi îţi urmăreşti în acest moment obiectivele în mod activ?

4. Ai dezvoltat deja o credinţă puternică şi pozitivă în tine şi în abilităţile tale prin faptul că ai doar gânduri puternice şi pozitive?

5. Foloseşti afirmaţiile şi vizualizarea pentru a dezvolta înăuntrul tău o credinţă extrem de puternică şi de motivantă în tine şi în abilitatea ta de a-ţi atinge obiectivele?

6. Eşti perseverent? Ţi-ai dezvoltat această calitate, care să te ridice când eşti la pământ, să te inspire şi să te îndemne să continui până când îţi îndeplineşti visurile?

7. Alegi să ai doar gânduri pozitive şi o stare de spirit pozitivă, alungând gândurile negative şi stările de teamă, depresie şi îngrijorare, care nu fac decât să-ţi limiteze viaţa?

8. Îţi trăieşti fiecare zi de parcă ar fi ultima, folosind cât mai bine fiecare moment? Acest lucru înseamnă să nu amâni, să nu iroseşti timpul şi să nu trăieşti în trecut.

9. Eşti conştient de influenta puternică pe care o are fiziologia asupra stării tale mentale şi foloseşti în prezent acest instrument în mod eficient?

10. Eşti fericit cu viaţa ta şi cu direcţia în care te

îndrepţi? Dacă nu, ai făcut toate modificările necesare pentru a-ţi asigura o fericire ulterioară?

Trezeşte-te şi Bucură-te de Viaţă!

Este doar a ta.

E Timpul tău, Viaţa ta, Schimbarea ta.

Fă această Schimbare! *Ridică-te şi Fă-o să se întâmple*.

Numai tu îţi poţi schimba viaţa.

Găseşte Voinţa, iar Mijloacele vor apărea curând.

Fă o introspecţie profundă şi descoperă cine eşti şi ce îţi doreşti cu adevărat.

Visurile devin realitate, dar nu aştepta ca lucrurile bune să ţi se întâmple – Fă-le să se întâmplel Nu este niciodată prea târziu să-ţi schimbi Viaţa şi să

Faci o Diferenţă.

Depinde numai de tine.

Poţi să faci asta.

Sally Eichhorst

Răspunsul la ghicitoarea de gândire alternativă

Măcelarul şi constructorul erau femei. Singurul bărbat era avocatul. De aceea, numai el putea fi John.